FACILE CUCINA

rivista più INSERTO a soli €2,90

LUGLIO - 2019

Un mare di pasta

Per un'estate super golosa!

all'interno, il nuovo inserto staccabile formato rivista!

FACILE ISSIMA CUCINA

Tiramisù tutti-gusti

+ un arretrato di FACILE ISSIMA CUCINA in omaggio

DOLCI BRIVIDI

- Crema gelata al caffè
- Sorbetto di avocado e lime
- Affogato allo zabaione

BARBECUE, CHE PASSIONE!

- Tagliata di pollo e peperoni
- Costine di suino in salsa bbq
- Hamburger alla brace

Spaghetti ai frutti di mare con pesto di aneto e briciole croccanti al limone

MENSILE - ANNO III - N.6

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF

Editoriale

Estate super golosa

Da che cosa partire, se non dal primo? Dalla pasta, per la precisione. Un **mare di pasta**! Mare, profumo di mare cantava la sigla della serie tv anni '80 "Love Boat" e in effetti con le nostre 10 appetitose proposte il profumo è decisamente invitante. Per non parlare del sapore! Lunga, corta, grande, piccola, ma sempre condita con **sughi di pesce**: **frutti di mare e spada**, **polpo e triglie**, **seppioline**, **gamberi e scampi**... insomma, deliziatevi e stupite i vostri commensali anche con le presentazioni in tavola: un elegante **"nido"** nel piatto (con la tecnica per farlo perfetto), oppure una **ghiotta spadellata** direttamente in pentola (ma con la pasta corta è meglio). Sempre fra i primi, un altro cavallo di battaglia delle tavolate estive, il **riso** in mille e una **insalata fredda** e gustosa. In primo piano anche una delle accoppiate più vincenti d'estate, **pomodoro e mozzarella**, qui riproposta in ricette classiche e gourmet, dall'antipasto al dolce. Must dell'estate, pure la **grigliata**, che naturalmente proponiamo in una ghiotta varietà di carni, marinature, cotture e accompagnamenti. E poi, **cucina a vapore**, ricette con l'**avocado**, piatti con le immancabili **cozze fresche**, squisiti **polpettoni** da preparare in anticipo e gustare freddi. Prima di arrivare ai dolci... **al cucchiaio**, o meglio **in bicchiere** al **caffè**; al **piatto**, **senza cottura** (o quasi), in una parola: **golosissime cheesecake**, ma anche **gelati** e **affogati**.

E, dulcis in fundo, i ***Tiramisù del nuovo inserto staccabile****, che trovate comodamente spillato all'interno e di* ***dimensione più grande****, per leggere e vedere meglio le immagini. E sempre per venire incontro alle vostre richieste,* ***un regalo: un numero arretrato di Issima (nel vecchio formato tascabile)****, per quanti di voi l'avessero perso in edicola, oppure... prestato e mai più ritrovato!*

La Redazione

Foto C. Gargioni

FACILE CUCINA

sommario

16

24

46

50

32

72

ITALIANAVERA®
sughi & affini
ITALIANAVERA®
CORBARINELLO
L'amore vero
per le cose buone
SCOPRI GLI ALTRI PRODOTTI SUL SITO
italianaverafood.it

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
F. Argentino, M. Bacherini, M. Bianchessi, R. Caucci, M. Chinappi, M. E. Curzio, A. Esposito, M. Malantrucco, C. Manzi, L. Messeri, S. Mei, G. Nalon, G. Nofrini, A. Orazi, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, V. Repetto, G. Steffanina.

FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, F. Brambilla, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Santis, A. Favara, M. Franchi, C. Gargioni, S. Michaelles, G. Nofrini, A. Orazi, M. Ravasini, V. Repetto, A. Romiti, S. Rossi, S. Serrani, M. Sjöberg, F. Strazzacappa, N. Valdisteno, S. Zecca.

FOTO COVER
Ambra Orazi

PUBBLICITÀ
DIREZIONE COMMERCIALE
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM) - tel. 06.89676003
alma.pubblicita@almamail.tv

STAMPA: Rotolito s.p.a.
Via Brescia 53/65
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Italy

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 6 - Anno III - 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE GIUGNO 2019

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

OFFERTA SPECIALE

ABBONATI!

12 NUMERI FINO AL **40%** DI SCONTO

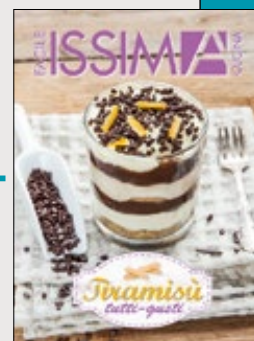
12 NUMERI DI FACILE
A SOLI €28,80

+

12 NUMERI CON INSERTO

€34,80 +
€11,50 =
SPESE DI SPEDIZIONE

~~€46,30~~

€28,80

ABBONATI PER UN ANNO

COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3! 00184!ROMA!RM!FACILE CUCINA!

INTERNET

COLLEGATI AL SITO http://almamedia.ieoinf.it

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
abbonamenti@ieoinf.it - Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì

EDIZIONE DIGITALE
VEDI L'OFFERTA SU ALICE.TV

Accoppiata vincente

Ovvero pomodoro e mozzarella! Buonissimi da soli, insieme danno vita a piatti golosi da veri gourmand

9 golose proposte

Mozzarella o fiordilatte?

La differenza sta nella sostanza. La mozzarella, infatti, viene prodotta con latte di bufala, mentre il fiordilatte con latte vaccino.

Ciliegino

Mozzarella di bufala

Pomodoro verde

Treccia di fiordilatte

Pomodoro San Marzano

Datterini rossi e gialli

Mozzarelline

Cosa vi serve?

BRIMI. Mozzarella latte fieno. 200 g. **€2,49**.

CRAI. Treccia di mozzarella. 200 g. **€1,99**.

GALBANI. Mozzarella senza lattosio Santa Lucia. 100 g. **€1,55**.

VALLELATA. Mozzarella di bufala campana dop. 200 g. **€3,19**.

Calamarata tiepida con pomodorini del Piennolo confit e bufala

Ingredienti per 4 persone
400 g di **calamarata**
600 g di **pomodorini del Piennolo**
500 g di **mozzarella di bufala**
50 g di **olive taggiasche sott'olio**
5 **acciughe sott'olio** • 2 cucchiai di **capperi dissalati** • 200 g di **salame piccante tipo chorizo** • 1 rametto di **origano** • 1 ciuffo di **basilico** • **zucchero** **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodorini, tagliateli a metà e disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno; conditeli con un pizzico di sale e di zucchero, e un filo di olio. • **Profumate** con un po' di origano e infornate a 130 °C per circa 1 ora. • **Sfornate** quindi i pomodorini e raccoglieteli in una zuppiera; aggiungete le acciughe e i capperi, tritati finemente, il salame, tagliato a julienne, e la bufala e le olive a pezzetti. • **Condite** con un filo di olio e il basilico spezzettato, e mescolate. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e raccoglietela nella zuppiera con il condimento; mescolate per bene, guarnite con altro basilica e servite tiepida.

Eccellenza italiana: pomodorini del Piennolo

Varietà di pomodorini a grappolo, con frutti piccoli di forma allungata, rosso vivo e buccia spessa. Il gusto è prevalentemente dolce. Possono essere conservati appesi all'aria e usati per sughi tradizionali. Particolarmente ricercato il pomodorino Principe Borghese, con frutti a cuore, leggermente schiacciati e una goccia all'apice. Si raccolgono in estate, ma si possono conservare appesi fino alla fine di febbraio e oltre.

Gnocchi ripieni al fiordilatte con salsa di pomodori gialli

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **patate già lessate**
800 g di **pomodorini gialli**
500 g di **fiordilatte** • 350 g di **farina**
1 **uovo** • 1 manciata di **parmigiano**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico** • **noce moscata** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate ancora calde e schiacciatele con uno schiacciapatate, raccogliendo la purea in una ciotola. • **Lasciate raffreddare**, quindi unite la farina, l'uovo, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e di noce moscata, e amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo. • **Stendete** l'impasto sulla spianatoia e con un coppapasta da 8 cm di diametro ricavate tanti dischetti. • **Disponete** al centro un dadino di fiordilatte e chiudete a mezzaluna. Fate soffriggere in una padella l'aglio con un filo di olio; eliminatelo e aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati a metà. • **Insaporite** con un pizzico di sale e di pepe, e fate cuocere per 10-15 minuti; a fine cottura, aggiungete il basilico, tagliato a julienne. • **Lessate** gli gnocchi in abbondante acqua leggermente salata; scolateli, versateli direttamente in padella e mantecate per 1-2 minuti. Impiattate e servite.

Stupite tutti con 2,90€

Pomodorini gialli + Fiordilatte

Crema ▲ di pomodoro con mozzarella al pesto

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **pomodori ramati ben maturi**
1 **peperone giallo piccolo** • 2 **cetrioli**
100 g di **pane casereccio raffermo**
8 **mozzarelline** • 70 g di **pesto alla genovese** • 1 spicchio di **aglio** • 2 cucchiai di **aceto** • 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale** • **crostini di pane tostato**

Preparazione
• **Mondate** il peperone e tagliatelo a listerelle. • **Raccoglietene** metà nel bicchiere del mixer con l'aglio e 1 cetriolo sbucciato a fettine; frullate, fino a ottenere una crema liscia e omogenea, e versate in una zuppiera. • **Mettete** nel mixer i pomodori, tagliati a metà e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, il pane, già ammollato in acqua fredda e strizzato, e l'aceto. • **Frullate** unendo a filo l'olio necessario a ottenere un composto cremoso. Regolate di sale, filtrate e unite alla crema. • **Scolate** le mozzarelline dal liquido di conservazione e tagliatele a metà. • **Tamponatele** con la carta assorbente da cucina e conditele con il pesto. • **Impiattate** la crema di pomodoro, aggiungete le listerelle di peperone e il cetriolo restante a fettine, e unite le mozzarelline al pesto. Unite i crostini di pane e servite.

Sfogliatelle filanti

190 °C in 20 minuti

Ingredienti per 4 persone
500 g di **pasta sfoglia**
300 g di **fiordilatte**
1 fetta di **scamorza**
500 g di **pomodorini datterini**
1/2 **cipolla bianca**
1 rametto di **menta** • 1 **uovo**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Tirate** la pasta in una sfoglia abbastanza sottile, arrotolatela su se stessa e tagliate a fette spesse circa 1 cm. • **Stendete** le fette dalla parte tagliata e formate tanti dischetti. In una padella fate appassire la cipolla tritata con un filo di olio; unite i datterini e la menta tritata, salate e fate cuocere fino a ottenere una salsa densa. • **Distribuite** su ogni dischetto dadini di fiordilatte e scamorza, e completate con una cucchiaiata di salsa. • **Chiudete** i dischetti di sfoglia, piegandoli a metà, e sigillate bene i bordi; disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno, e spennellate la superficie con l'uovo, leggermente slegato. • **Infornate** a 190 °C per circa 20 minuti. Levate e servite immediatamente.

Occhio alla mossa!

Stendete i rotolini di sfoglia con un matterello.

Farcite con un cucchiaio di ripieno.

Panini▲ di fiordilatte

Ingredienti per 4 persone
4 **fiordilatte** da 125 g l'uno • 4 **acciughe**
1 cucchiaio di **capperi** • 2 **pomodori ramati** • 1 rametto di **basilico greco**
1 pizzico di **origano**
50 g di **prosciutto crudo a fettine**
8 **fette di pancarrè** • **misticanza**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **crostini**

Preparazione
• **Tagliate** a metà in senso orizzontale i fiordilatte; frullate capperi e acciughe, aggiungete l'olio e spalmate la crema ottenuta sui fiordilatte. Tagliate a julienne il prosciutto crudo e fatelo saltare velocemente in padella fino a renderlo croccante. • **Farcite** i fiordilatte con fettine di pomodoro, foglie di basilico e origano, e terminate con il prosciutto croccante.
• **Fate a cubetti** il pancarrè e lasciateli saltare velocemente in padella con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe fino a renderli croccanti. • **Chiudete** i fiordilatte e fermate con stecchi di legno. Servite su di un letto di misticanza e accompagnate con qualche crostino.

Sandwich di mozzarella fritta ripiena di acciughe con pomodori verdi al piccante

Ingredienti per 4 persone
1 **mozzarella a filone**
100 g di **acciughe sott'olio**
500 g di **pomodori verdi** • 5 **uova**
1 cucchiaio di **capperi dissalati**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 cucchiaio di **zucchero di canna**
1 **peperoncino** • 1 cucchiaino di **tabasco** • **farina 00** • **pangrattato**
olio di semi di arachide • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la mozzarella a fette spesse 1/2 cm. Tritate le acciughe con i capperi e il prezzemolo; disponete il trito ottenuto sopra la metà delle fette di mozzarella e coprite con quelle restanti, così da ottenere una sorta di sandwich. • **Passate** i sandwich nella farina, nelle uova, leggermente slegate, e infine nel pangrattato.
• **Lavate** i pomodori e tagliateli a fettine. Fateli soffriggere in padella con un filo di olio, lo zucchero, il peperoncino e il tabasco, finché non saranno lucidi e ben insaporiti. Salate e pepate. • **Scaldate** abbondante olio di semi in padella.
• **Friggete** i sandwich di mozzarella e, quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Distribuite** la mozzarella fritta e i pomodori nei piatti da portata, guarnite con il prezzemolo e servite.

0,50€ a porzione

Lo sapevate che?

Per il suo aspetto compatto e lievemente asciutto ottenuto con un diverso grado di maturazione della cagliata, il filone di mozzarella è adatto alla preparazione di toast e tramezzini.

Pomodori verdi
+
Filone di mozzarella

Panzerotti in sugo di San Marzano e treccia di latte

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta: 700 g di **farina per pizza** • 370 g di **acqua**
10 g di **lievito di birra** • 15 g di **sale**
olio extravergine di oliva
Per il ripieno: 400 g di **pomodori San Marzano** • 400 g di **salsiccia**
1/2 **cipolla rossa** • 500 g di **treccia fiordilatte** • **olio extravergine di oliva**
olio di semi di arachide
sale e pepe

Preparazione
• **Per la pasta**: sciogliete il lievito nell'acqua; fate la classica fontana con la farina, versate al centro l'acqua e un filo di olio, e iniziate a impastare. • **Terminate** con il sale e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare per almeno mezz'ora. • **Dividete** quindi la pasta in palline da circa 80 g l'una, copritele con pellicola trasparente e lasciatele lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. • **Per il ripieno**: tritate la cipolla e fatela soffriggere in padella con un filo di olio. • **Aggiungete** la salsiccia, spellata e sgranata, e i pomodori a pezzetti, salate, pepate e proseguite la cottura fino a ottenere una salsa densa. • **Stendete** le palline di pasta e distribuite un cucchiaio di salsa e un pezzetto di treccia. Chiudete a mezzaluna e sigillate bene i bordi. • **Friggete** i panzerotti in abbondante olio di semi ben caldo, quindi scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

Idea speedy
In alternativa, preparate i panzerotti con la pasta per pizza già pronta.

Caprese ▲ su pizza

Ingredienti per 2 persone
250 g di **pasta per pizza**
60 g di **mozzarella di bufala**
1 **pomodoro cuore di bue** • **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Stendete** la pasta di pizza in forma ovale e allungata con spessore di circa 1 cm e spennellate con un filo di olio tutta la superficie. • **Infornate** in forno già caldo a 250 °C e fate cuocere per 10-15 minuti. • **Tagliate** la mozzarella e il pomodoro a fette di 1/2 cm di spessore, e dividetele a metà. • **Distribuite** le fette di mozzarella e quelle di pomodoro alternandole tra loro. • **Completate** con qualche foglia di basilico, un filo di olio e un pizzico di sale.

Mousse di mozzarella con coulis di pomodoro e crostini al pesto

Ingredienti per 4 persone
250 g di **mozzarella** • 100 g di **mollica di pane** • 50 ml di **latte** • 3 **pomodori ramati maturi** • 8 fette sottili di **pane** • 1 spicchio di **aglio** • 1 cucchiaio di **pesto** • **olio extravergine di oliva** • 1 ciuffo di **basilico** **sale e pepe**

Preparazione
• **Scolate** la mozzarella dal siero e raccoglietela nel bicchiere di un mixer con l'aglio, sbianchito in acqua bollente, la mollica di pane, già ammollata nel latte tiepido e strizzata, e un pizzico di sale. • **Frullate** e versate a filo l'olio fino a ottenere un composto cremoso. • **Scottate** rapidamente i pomodori in acqua bollente, pelateli ed eliminate semi e acqua di vegetazione. • **Tagliateli** a cubetti e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Scaldate** una padella sul fuoco con un filo di olio e stemperate il pesto. • **Fate saltare** i crostini di pane, salate, pepate e tenete da parte. • **Distribuite** un po' di pomodori sul fondo di una coppetta, coprite con una pallina di mousse di mozzarella e condite con un filo di olio. • **Completate** con i crostini e un ciuffetto di basilico e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Panzanella finger

Ingredienti per 4 persone

✓ In frigo:
pomodorini • **mozzarelline** • **basilico**

✓ In dispensa:
4-5 **freselle** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Spezzettate** le freselle e mettetele in una ciotola.
• **Sciacquate** i pomodorini, tagliateli a metà e passateli sulle freselle per inumidirle con il loro succo. • **Bagnate** con un goccio di acqua e condite con un filo di olio, un pizzico di sale e il basilico tritato. • **Amalgamate** bene e tenete da parte. • **Al momento di servire**, distribuite nei cucchiai per finger food, disponete sopra una mozzarellina e completate con una fogliolina di basilico.

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

Un MARE di PASTA

Sughetti corposi, zuppette e guazzetti di pesce, in accoppiata vincente con la più amata degli italiani, portano in tavola tutto il sapore del mare e dell'estate

10 appetitose ricette

Utensile furbo

Spiralizzatore per preparare spaghetti di verdure.

Gefu

Ricetta di copertina

Spaghetti ai frutti di mare con pesto di aneto e briciole croccanti al limone

Ricette, foto e step A. Orazi

presentazione très chic

Ingredienti per 4 persone
300 g di **spaghetti** • 800 g di **frutti di mare già spurgati** (**vongole veraci** e **lupini**)
2 spicchi di **aglio** • 1 **peperoncino fresco**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • 2 fette di **pane casereccio**
la scorza grattugiata di 1 **limone**
2 **zucchine** • 300 g di **pomodorini gialli e rossi** • **olio extravergine di oliva**
2 cucchiai di **zucchero** • **sale**
Per il pesto di aneto: 30 g di **aneto fresco** (più altro per la decorazione) • 1 cucchiaio di **mandorle** • 1 cucchiaio di **parmigiano**
1/2 spicchio di **aglio** • **la scorza grattugiata** di 1/2 **limone** • 100 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno e cospargeteli con lo zucchero e il sale. • **Conditeli** con un filo generoso di olio e fateli appassire in forno a 180 °C. Tagliate il pane a cubetti, raccoglieteli in un mixer e frullate fino a ridurli in briciole. • **Tostate** le briciole di pane in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone, fino a quando diventeranno croccanti. Spegnete e fate raffreddare. Spuntate le zucchine e, con l'aiuto dell'apposito strumento, ricavate tanti spaghetti. • **Raccogliete** in una padella i frutti di mare con un filo di olio, il peperoncino e 1 spicchio di aglio, schiacciato. Profumate con i gambi tritati del prezzemolo, incoperchiate e lasciate insaporire.
• **Sfumate** con il vino e fate aprire su fuoco vivace. Spegnete, levate i frutti di mare e filtrate il liquido di cottura. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente, versatela in una padella con il liquido di cottura dei frutti di mare filtrato, e portate a cottura. • **Per il pesto**: raccogliete tutti gli ingredienti in un mixer e frullate fino a ottenere un pesto cremoso (se necessario, unite un goccio di acqua di cottura della pasta). • **Saltate** per un minuto gli spaghetti di zucchine in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio restante (al termine dovranno rimanere croccanti). • **Condite** la pasta con il pesto e mantecate. Unite gli spaghetti di zucchine e i frutti di mare, e condite con i pomodorini confit e un filo di olio a crudo. • **Ultimate** con una spolverizzata di briciole croccanti e guarnite con foglioline di aneto. Servite.

Cosa vi serve

ANDALINI. Fusilli, cotti in 4 minuti. **€ 1,24**.

LA MOLISANA. Mezze maniche, 500 g. **€ 1,15**.

VOIELLO. Vermicelli. 500 g. **€ 1,19**.

BARILLA. Ditalini rigati. 500 g. **€ 0,85**.

Calamarata con ragù di pesce spada alla menta

Ingredienti per 4 persone
300 g di **calamarata**
400 g di **pomodorini pachino**
300 g di **pesce spada già pulito**
2 spicchi di **aglio** • 1 **peperoncino**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
capperi dissalati • **olive taggiasche snocciolate** • 1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva • **sale**
zucchero

Preparazione
• **Tagliate** il pesce spada a cubetti. Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà e teneteli da parte. Scaldate in una padella capiente un filo di olio con 1 spicchio di aglio, schiacciato, e il peperoncino tritato.
• **Unite** i pomodorini e fateli insaporire per qualche minuto su fiamma vivace. Abbassate quindi la fiamma, unite il concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di olive e 1 cucchiaio di capperi dissalati. Aggiustate di sale, unite un pizzico di zucchero, incoperchiate e portate a cottura.
• **Scaldate** un filo di olio in un'altra padella con lo spicchio di aglio restante, aggiungete i cubetti di pesce spada e fateli rosolare velocemente; quindi regolate di sale, spegnete e tenete da parte.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e versatela nella padella con il pomodoro. • **Aggiungete** la dadolata di pesce spada, mescolate con cura e, se necessario, bagnate con un mestolo di acqua di cottura della pasta.
• **Impiattate**, condite con un filo di olio a crudo e profumate con un po' di menta, tritata.

1,50€ a porzione

Ricetta e foto A. Orazi

Idea speedy

Acquistate il polpo già lessato e fatelo insaporire con la salsa di pomodori.

Spaghetti con guazzetto di polpo

Ingredienti per 4 persone
350 g di **spaghetti ruvidi**
4 **polpi già puliti** da circa 400 g l'uno
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 400 g di **pomodori pelati** • 1 **carota** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate imbiondire** in una casseruola dai bordi alti lo spicchio di aglio e la carota, tritati, con un filo di olio; unite i polpi interi e fateli dorare su fuoco vivace. • **Aggiungete** i pelati, schiacciateli con un cucchiaio e poi salate, quindi incoperchiate e lasciate cuocere per circa 45 minuti, fino a quando i polpi risulteranno teneri (il fondo di cottura dovrà rimanere umido: eventualmente correggetelo con un po' di acqua). • **Lessate** gli spaghetti in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli al dente, trasferiteli nella casseruola con il guazzetto di polpo e mantecate per 1-2 minuti (se il sugo risultasse troppo asciutto, aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura).
• **Spegnete**, impiattate e profumate con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe. • **Completate** con un filo di olio a crudo e servite.

Spaghetti triglie ▾ pistacchi e finocchietto

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti** • 6 **triglie già pulite a filetti** • 1 spicchio di **aglio rosa**
6 cucchiai di **pistacchi già sgusciati**
7 rametti di **finocchietto selvatico**
1 **limone** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente i pistacchi, tenendone da parte 2-3 cucchiai per la guarnizione finale. • **Fate appassire** l'aglio tritato con 3 cucchiai di olio; mettete i filetti di triglie, appoggiandole dalla parte della pelle, e salate leggermente.
• **Lasciate cuocere** per 2 minuti, giratele delicatamente, spolverizzate con il finocchietto e i pistacchi tritati, e fate cuocere per altri 2 minuti. Togliete il pesce e tenetelo da parte in caldo.
• **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella del pesce.
• **Fate saltare** per pochi minuti, impiattate e aggiungete i filetti di triglia. Profumate con la scorza di limone grattugiata, cospargete con i pistacchi tenuti da parte e guarnite con ciuffetti di finocchietto. Servite.

Chitarrine alle vongole e cozze con besciamella allo zafferano

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cozze già pulite**
500 g di **vongole già spurgate**
320 g di **spaghetti alla chitarra**
400 g di **pomodorini**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
bottarga di muggine
olio extravergine di oliva
sale
besciamella allo zafferano

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato, aggiungete i pomodorini e fateli saltare per qualche minuto. Poi levateli e teneteli da parte.
• **Raccogliete** le cozze e le vongole nella stessa padella di cottura dei pomodorini, incoperchiate, fatele aprire a fuoco vivace e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Levate, scolate i frutti di mare e teneteli da parte. • **Filtrate** il liquido di cottura e rimettetelo nella padella. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. • **Scolatela** molto al dente nella padella con il liquido di cottura dei frutti di mare e portate a cottura a fuoco medio. A un paio di minuti dal termine, unite la besciamella, i pomodorini e i frutti di mare, e mantecate.
• **Spegnete**, completate con una generosa grattugiata di bottarga e un po' di prezzemolo tritato, e servite con un filo di olio a crudo.

Besciamella allo zafferano

Fate fondere **50 g di burro** in una casseruola. Aggiungete **50 g di farina** e mescolate velocemente con una frusta. Versate **500 ml di latte**, a temperatura ambiente, e proseguite la cottura, sempre mescolando, fino a ottenere una besciamella della giusta consistenza. Al termine, **salate**, **pepate**, incorporate **1 bustina di zafferano** e spegnete.

Fusilloni pesce spada peperoni e olive nere

Ingredienti per 4 persone
360 g di **fusilloni** • 250 g di **pesce spada in una fetta unica** • 1 **peperone giallo piccolo** • 1 **peperone rosso piccolo**
1 **cipolla dorata** • 40 g di **olive nere snocciolate** • 1 ciuffo di **maggiorana**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Eliminate** la pelle del pesce spada e poi tagliatelo a dadini. • **Fate appassire** in una padella la cipolla a fettine con un filo di olio; unite i peperoni, mondati e fatti a listerelle, e fateli saltare su fiamma vivace per qualche minuto. • **Aggiungete** il pesce spada e le olive a rondelle, salate e proseguite la cottura per 10 minuti.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e versatela in padella insieme a un mestolino di acqua di cottura.
• **Mantecate**, profumate con qualche fogliolina di maggiorana e poi impiattate.
• **Completate** con un filo di olio a crudo e servite.

pronti in 30 minuti

Vermicelli al nero di seppia con pomodorini zucchine e seppioline

Ingredienti per 4 persone
360 g di **vermicelli** • 2 bustine di **nero di seppia** • 2 **zucchine**
400 g di **seppioline già pulite e spellate** • 350 g di **pomodorini ciliegino** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
2 spicchi di **aglio** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con 1 spicchio di aglio, aggiungete le zucchine a cubetti e fatele saltare per qualche minuto su fiamma vivace. • **Unite** i pomodorini, tagliati a metà, salate leggermente, incoperchiate e lasciate cuocere per 10 minuti. • **Fate soffriggere** a parte il secondo spicchio di aglio tritato con un filo di olio. • **Aggiungete** le seppioline, salate e fatele saltare su fiamma vivace per qualche minuto. Sfumate con il vino, incoperchiate e proseguite la cottura per 10-15 minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata. • **Unite** il nero di seppia e qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta nella padella con le seppioline; scolate la pasta al dente, trasferite anche questa in padella e mantecate su fiamma vivace. • **Impiattate**, completate con il condimento di zucchine e pomodorini, ultimate con il prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Paccheri con scampi vongole e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
360 g di **paccheri rigati**
400 g di **pomodorini ciliegino**
8 **scampi freschi** • 1 kg di **vongole veraci già spurgate** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** le vongole, trasferitele in padella con un filo di olio e incoperchiate. • **Fate aprire** le vongole a fuoco vivace. Spegnete, filtrate il fondo di cottura e tenete da parte. Sciacquate gli scampi, incideteli verticalmente sulla pancia ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Fate soffriggere** in una padella l'aglio, tritato, con un filo di olio; unite i pomodorini, lavati e tagliati a metà, e fate insaporire. • **Salate** leggermente, unite le vongole, la metà del loro fondo di cottura e gli scampi, e fate cuocere per 1-2 minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento.
• **Aggiungete** il fondo di cottura restante e mantecate per qualche minuto su fuoco medio. Regolate di sale e di pepe, e spegnete. Impiattate, ultimate con un po' di prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Cellentani ▲ con gamberi e pesto di ceci

Ingredienti per 4 persone
360 g di **cellentani** • 400 g di **gamberi**
350 g di **ceci già lessati e scolati**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **menta**
1 **limone** • 30 g di **mandorle già pelate**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** In una padella l'aglio con un filo di olio, unite i gamberi e 50 ml di acqua, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Schiacciate** leggermente la testa dei gamberi con un cucchiaio, rimuovete i gamberi, sgusciateli e teneteli da parte.
• **Trasferite** il fondo di cottura dei gamberi e l'aglio in un mixer da cucina; unite i ceci e le mandorle, già tostate in padella, salate e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso e grossolano.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con il pesto. Unite i gamberi e profumate con la scorza di limone grattugiata e le foglioline di menta.
• **Impiattate**, ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Tips & Tricks
Se necessario, per rendere più cremoso il pesto, aggiungete in padella qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Zuppetta estiva

Ingredienti per 4 persone
250 g di **ditali rigati** • 4 **calamari già puliti e spellati** • 400 g di **pomodori pelati** • 8 **gamberoni** • 300 g di **vongole veraci già spurgate**
350 g di **filetto di merluzzo già diliscato** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** le vongole, trasferitele in padella con un filo di olio, incoperchiate e fatele aprire a fuoco vivace. Una volta aperte, filtrate il fondo di cottura e tenete da parte. • **Tagliate** i calamari a rondelle e tagliate i ciuffetti a metà. • **Fate rosolare** in una casseruola l'aglio con un filo di olio; unite i calamari e lasciate insaporire per qualche minuto a fiamma vivace. • **Sfumate** con il vino e aggiungete i pomodori pelati, schiacciati. Salate, incoperchiate e fate cuocere per una decina di minuti a partire dal bollore. • **Unite** il fondo di cottura delle vongole e il filetto di merluzzo, tagliato a dadini, e fate cuocere per 5 minuti.
• **Aggiungete** i gamberoni e le vongole, e proseguite la cottura per altri 5 minuti ancora. Nel frattempo lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e versatela nella casseruola. • **Mescolate** il tutto e fate mantecare per appena 1 minuto. Impiattate, ultimate con una macinata di pepe, un po' di prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Tips & *Tricks*

La scelta dei pomodori è importante. Preferite sempre i pelati o, in alternativa, i datterini, dolci e saporiti. No alla passata di pomodoro.

2€ a porzione

RISI FREDDI & Co

Risi colorati, aromatici e saporiti (e, con loro, orzo e farro), abbinati a ingredienti di stagione, sono perfetti da servire freddi e in insalata

9 variazioni sul tema

Stupite tutti con 3,50€

Insalata di riso integrale con pollo melone e sedano verde

Il protagonista: *riso arborio integrale*

Originario del Piemonte, il suo nome deriva dalla omonima località, in provincia di Vercelli. Rispetto alla tipologia raffinata (vedi pagina 28), l'arborio integrale ha tempi di cottura più lunghi e maggior quantità di fibre e proteine.

◂Insalata di riso integrale con pollo melone e sedano verde

Ingredienti per 4 persone
300 g di **riso arborio integrale**
200 g di **petto di pollo**
100 g di **sedano verde**
1 **mazzetto aromatico**
(1 foglia di **alloro**, 2 rametti di **timo**, 4 foglie di **salvia**, 4 ciuffi di **prezzemolo**)
1/2 **melone**
1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Versate** in una casseruola 3 l di acqua, profumate con il mazzetto aromatico, salate e portate a bollore. Unite il riso e lessatelo per il tempo indicato sulla confezione. • **Scolatelo**, distribuitelo in una teglia, conditelo con un filo di olio e lasciatelo raffreddare. • **Grigliate** il pollo su una piastra ben calda, levatelo e fatelo a cubetti. • **Mondate** il sedano, tagliatelo a losanghe e fatelo sbianchire in acqua bollente per un paio di minuti. • **Scolatelo**, mettetelo a raffreddare in acqua e ghiaccio per 10 minuti, quindi levatelo e asciugatelo. Emulsionate 3-4 cucchiai di olio con un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe. • **Raccogliete** tutti gli ingredienti in una coppa, condite con l'emulsione e mescolate. • **Ricavate** con l'apposito strumento qualche pallina dalla polpa di melone e lasciate intere due fettine. • **Guarnite** con le palline e le fettine di melone, e con il ciuffo di menta, e servite.

Il protagonista: *riso carnaroli*
Ha chicchi grossi e affusolati, bassa collosità e ottima tenuta di cottura. È considerato il "principe" dei risi. Perfetto per risotti, mantecati e minestre. Originario di Pavia, Novara e Vercelli.

IN INSALATA

Insalata di riso allo zafferano con gamberi e zucchine

Ingredienti per 6 persone
400 g di **riso carnaroli** • 300 g di **code di gambero già sgusciate**
200 g di **zucchine** • 200 g di **finocchi**
3 bustine di **zafferano in polvere**
4 ciuffi di **prezzemolo** • 6 rametti di **timo**
4 foglie di **salvia** • 1 foglia di **alloro**
succo di limone, **lime** e **arancia**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbollentate** i finocchi a fettine e le zucchine in abbondante acqua bollente e salata, e aromatizzata con la salvia, l'alloro, 1 rametto di timo e il prezzemolo; scolateli e lasciateli raffreddare. • **Lessate** il riso nella stessa acqua aromatizzata bollente, unite lo zafferano e fate cuocere per 20 minuti. • **Scolate** il riso, distribuitelo su una teglia, conditelo con un filo di olio e lasciatelo raffreddare. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella, unite le code di gambero e 4 rametti di timo, e condite con un pizzico di sale e uno di pepe. • **Fate saltare** per 2-3 minuti. Poi levate e lasciate raffreddare. • **Raccogliete** il riso e gli altri ingredienti in una coppa, condite con l'emulsione preparata con 1 cucchiaio di succo di lime, 1 di arancia, 1 di limone, 4 cucchiai di olio e un pizzico di pepe. • **Mescolate**, profumate con il timo rimasto e servite.

Il protagonista: *riso venere*

Ricco di proprietà nutritive e, secondo gli antichi Cinesi, addirittura afrodisiache, il riso venere nasce in Cina, ma da anni ormai è coltivato anche in Pianura Padana. Ha chicchi neri, di sapore intenso, che tengono perfettamente la cottura e rimangono divisi. Ottimo in abbinamento a carni, pesce, verdure.

1,80€ a porzione

Tortini...

Riso nero venere con gamberoni melone e pancetta croccante

Ingredienti per 8 persone
400 g di **riso nero venere**
200 g di **pancetta a cubetti**
16 **gamberoni** • 1 **melone**
1 **scalogno** • 1 **zucchina** • 1 **peperone rosso** • **cognac** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione

• **Sgusciate** i gamberoni, senza staccare la testa, incideteli sul dorso ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Lessate** il riso in abbondante acqua bollente leggermente salata. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in una padella con un filo di olio, su fuoco medio. • **Aggiungete** i gamberi e fateli saltare per pochi minuti. Sfumate con il cognac, salate e pepate. • **Ricavate** dalla polpa di melone tante palline, aggiungetele nella padella, mescolate e fate insaporire. Scaldate un'altra padella, unite la pancetta e fate cuocere finché risulterà croccante. • **Unite** la zucchina e il peperone a dadini, regolate di sale, pepate, e fate cuocere per pochi minuti a fuoco vivace. • **Scolate** il riso, trasferitelo nella padella con le verdure e la pancetta, e fatelo saltare per 2 minuti. Unite le palline di melone, prelevate dalla prima padella, e mescolate. Con un coppapasta distribuite il riso nei piatti individuali, completate con i gamberoni e la salsa di cottura, e servite.

Gli alleati in cucina

Scavino per ricavare golose palline di melone.

Coppapasta da 10 cm di diametro, per realizzare il tortino di riso.

Tortino di riso basmati con verdurine

Ingredienti per 4 persone
280 g di **riso basmati** • 1 foglia di **alloro** • 1 **chiodo di garofano**
1 **zucchina** • 1 **peperone rosso**
1 **carota** • 8 fette di **pane integrale**
1/2 **cipolla rossa** • 1 spicchio di **aglio**
10 g di **farina di riso** • **peperoncino**
curcuma • **olio extravergine di oliva**
100 g di **emulsione all'aloe vera**
sale

Preparazione
• **Lessate** il riso basmati, per il tempo indicato sulla confezione, in acqua leggermente salata e aromatizzata con l'alloro e il chiodo di garofano. Scolatelo e tenetelo da parte.
• **Lavate** le verdure, mondatele e tagliatele a cubetti. • **Tagliate** il pane a bastoncini e conditeli con un filo di olio e un pizzico di curcuma e di peperoncino, e fateli tostare in forno per qualche minuto. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con lo spicchio di aglio schiacciato.
• **Eliminate** quest'ultimo, unite le verdure e lasciate insaporire per una decina di minuti, mescolando.
• **Regolate** di sale, versate la farina di riso e mescolate ancora; aggiungete il riso e fate saltare per qualche minuto. • **Velate** i piatti con un po' di emulsione all'aloe vera e, aiutandovi con un coppapasta, distribuite sopra il riso. • **Guarnite** con i bastoncini di pane croccante e servite.

Il protagonista: *riso basmati*

Coltivato in India, nella regione del Punjab, e in Pakistan. Si dice che le colline ai piedi dell'Himalaya producano il miglior basmati del mondo. Il suo tratto caratteristico, oltre alla forma sottile e allungata, è l'aroma di sandalo e nocciole che sprigiona durante la cottura.

...in forma!

Emulsione all'aloe vera

Nel bicchiere di un mixer raccogliete **100 g di aloe vera, 6 foglie di basilico** e **1/2 bicchiere di acqua**, ed emulsionate con un mixer a immersione. Regolate infine di **sale**.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Riso con cantalupo e prosciutto croccante

Ingredienti per 2 persone

✓ In frigo:
1/2 **melone** • 1/2 **costa di sedano**
50 g di **prosciutto crudo**

✓ In dispensa:
60 g di **riso arborio** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Ricavate** con l'apposito scavino tante palline dalla polpa del melone e conditele con un pizzico di sale, un filo di olio e una spruzzata di vino bianco.
• **Mescolate** e tenete da parte. Tenete da parte il melone svuotato. • **Lessate** il riso in acqua salata e aromatizzata con la costa di sedano e un goccio di vino bianco. Una volta cotto al dente, scolatelo e lasciatelo intiepidire; condite con un filo di olio e il sedano a tocchetti. • **Scaldate** una padella antiaderente e fate cuocere il prosciutto crudo, tagliato a listerelle, finché non sarà croccante. Al momento di servire, aggiungete il melone e il prosciutto croccante al riso. • **Distribuite** nel mezzo melone svuotato e servite.

Finger paella

Ingredienti per 6 persone
300 g di **riso arborio** • 250 g di **petto di pollo** • 2 **salsicce** • 300 g di **gamberi già sgusciati** • 6 **gamberoni**
1/2 kg di **cozze già pulite**
100 g di **piselli già lessati**
300 g di **pomodori pelati** • 1 **peperone rosso arrostito** • 1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino** • 2 bustine di **zafferano** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
vino bianco • **brodo vegetale** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** le cozze in una padella con un filo di olio, incoperchiate e fatele aprire a fuoco vivace. Al termine, levate, sgusciate i molluschi, tenendone qualcuno nella conchiglia, filtrate il liquido di cottura e tenete tutto da parte. • **Sgusciate** i gamberoni, eliminate il filamento scuro dell'intestino, lasciando la parte finale della coda, quindi scottateli (solo i gamberoni) un paio di minuti per parte su una piastra di ghisa. • **Levate** e tenete da parte. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. • **Eliminate** quest'ultimo, unite la cipolla, tritata finemente, e un po' di peperoncino tritato, e fate appassire a fuoco medio. • **Unite** il peperone a listerelle e lasciate insaporire. • **Aggiungete** il pollo e le salsicce, tagliati a tocchetti, e fate rosolare per qualche minuto, mescolando ogni tanto. • **Versate** il riso, bagnate con 1/2 bicchiere di vino bianco e fate sfumare. • **Aggiungete** un paio di mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura per circa 5 minuti. • **Unite** i pelati, schiacciateli con una forchetta, e fate cuocere per 10 minuti, bagnando con altro brodo, se necessario. • **Aggiungete** i piselli e i gamberi, profumate con lo zafferano, stemperato in un po' di brodo, e portate a cottura. • **Salate**, levate, distribuite la paella in piccoli tegamini in ferro individuali (adatti alla cottura in forno) leggermente unti, unite una noce di burro e passate sotto il grill del forno già caldo a 220 °C per formare una leggera crosticina in superficie. • **Levate**, guarnite con 1 gamberone scottato e un paio di cozze nelle conchiglie, spolverizzate con un po' di prezzemolo tritato e servite.

Il protagonista: *riso arborio*

È una tra le tipologie di riso più conosciute e apprezzate. Ha un alto contenuto di amido che non rilascia completamente, mantenendo bene la cottura.

Giocate d'anticipo!

Se preparate la paella in anticipo, passatela sotto il grill del forno solo al momento di servire.

Insalata di riso con salmone fagiolini e cipollotto

Ingredienti per 4 persone
320 g di **mix di riso con riso selvaggio** • 400 g di **filetto di salmone diliscato** • 3 cm di **radice di zenzero già pelata** 100 ml di **salsa di soia** • 2 cucchiai di **aceto di riso** • 400 g di **fagiolini già lessati** • 2 **cipollotti** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il salmone a pezzetti e raccoglieteli in una ciotola. • **Unite** lo zenzero, tritato, la salsa di soia e l'aceto di riso, mescolate, coprite con la pellicola trasparente e lasciate marinare in frigo per un'ora. • **Lessate** il riso in acqua bollente e leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione, quindi scolatelo e fatelo raffreddare. Trascorso il tempo, scolate il salmone e fatelo saltare in una padella con un filo di olio per 10 minuti. • **Levate** e lasciate intiepidire, quindi sfaldatelo con le mani e tenete da parte qualche pezzetto intero. • **Raccogliete** il riso in una insalatiera, unite i fagiolini a pezzetti, i cipollotti a rondelle (tenetene da parte qualcuna), il salmone e 4 cucchiai di olio, e mescolate. • **Versate** il riso in una ciotolina, riempiendola fino al bordo, compattate con il dorso di un cucchiaio e sformate su ciascun piatto da portata. Guarnite con un pezzetto intero di salmone e qualche rondella di cipollotto, e servite.

Riso & Co

1,50€ a porzione

Il protagonista:
mix di riso con riso selvaggio

Proveniente dal Nordamerica, non è propriamente un riso, ma una graminacea spontanea delle paludi. I suoi chicchi sono lunghi, sottili, marroni tendenti al nero. Ha un sapore molto forte e aromatico.

Orzo tonnato ▲ alla russa

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **orzo perlato** • 250 g di **tonno sott'olio** • 2 **patate** • 200 g di **piselli** 3 **carote** • 100 g di **olive nere** 4 **filetti di acciughe** • 3 **uova** 30 g di **capperi dissalati** 1 **limone** • **olio di semi** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a dadini e lessateli in acqua bollente e salata. Scolateli e versateli in una ciotola. • **Lessate** anche i piselli, scolateli e raccoglieteli nella stessa ciotola delle patate. Pelate le carote, fatele a dadini e lessateli al dente. • **Fate cuocere** l'orzo in acqua bollente e salata, scolatelo e fatelo raffreddare. Mettetelo nella ciotola con le patate e i piselli, unite le carote, il tonno sbriciolato e le olive nere. • **Rompete** le uova e raccoglietele in una ciotola. Aggiungete un pizzico di sale, il succo di limone, le acciughe e i capperi, e iniziate a frullare, unendo l'olio a filo, fino a ottenere una maionese abbastanza densa e omogenea. • **Aggiungete** qualche cucchiaio di maionese all'orzo, mescolate e trasferite in frigorifero.

Insalata di farro pesto pomodorini e feta

Ingredienti per 4 persone
320 g di **farro** • 1 spicchio di **aglio**
100 g di **pomodorini maturi**
120 g di **pesto pronto**
200 g di **feta**
100 g di **pinoli già pelati**
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Preparazione
• **Portate** a ebollizione abbondante acqua leggermente salata; unite lo spicchio di aglio in camicia schiacciato, una presa di sale grosso e versate il farro. Lessatelo, scolatelo e lasciatelo intiepidire. • **Lavate** i pomodorini, tagliateli a spicchi e conditeli con olio e sale. In una padella antiaderente fate tostare i pinoli a fiamma viva per 3-4 minuti circa. • **Versate** il farro in una ciotola capiente, conditelo con il pesto, unite i pomodorini e i pinoli, e mescolate. Regolate di sale e condite con un filo di olio a crudo. • **Impiattate** il farro, guarnite con la feta sbriciolata e servite.

Un avocado serve sempre

Prezioso alleato in cucina, l'avocado, grazie alle sue molteplici proprietà benefiche, è il migliore amico della salute del corpo e della bellezza. Qui è protagonista di ricette irresistibilmente golose

7 superfood

Gusto e pancia piatta

L'AVOCADO FA BENE PERCHÉ?

- È ricco di fibre e contrasta la stipsi
- Favorisce l'assimilazione degli antiossidanti
- Facilita la digestione
- Ricco di grassi omega 3
- Riduce il colesterolo cattivo (LDL) e i trigliceridi
- Ricco di vitamine A, B, C, D, E, K, di potassio e ferro
- Nutre la pelle

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

L'avocado va acquistato quando è maturo. Come verificare? Guardare e toccare: il frutto deve risultare morbido a una leggera pressione delle dita.

SE È ACERBO?

Per accelerare la maturazione, chiudetelo dentro un sacchetto di carta con 1 banana e tenetelo a temperatura ambiente per 2-3 giorni.

E UNA VOLTA APERTO?

Spruzzate la polpa con del succo di limone, avvolgetelo con un foglio di pellicola trasparente e conservatelo in frigo. Il succo di limone eviterà che la polpa annerisca o ammuffisca.

Lo sapevate che?

Il seme dell'avocado è ricco di antiossidanti. Per sfruttarne le proprietà benefiche, fatelo bollire in 500 ml di acqua per 10 minuti, filtrate e bevete l'infuso ottenuto.

Riso integrale con avocado tonno pomodorini al forno e vinaigrette di vino rosso

Ingredienti per 4 persone
400 g di **riso integrale** • 1 **avocado**
400 g di **tranci di tonno**
1 spicchio di **aglio** • qualche rametto di **origano** • **aceto di vino rosso**
senape • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **pomodorini al forno**

Preparazione
• **Tagliate** l'avocado a metà ed eliminate il nocciolo. Tagliate una metà a dadini e quella restante a fettine. • **Lessate** il riso in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. • **Scolatelo** e raccoglietelo in una ciotola con i pomodorini e l'avocado a dadini, e mescolate. • **Mescolate** in un barattolino 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di aceto, 1 cucchiaino di senape, lo spicchio di aglio schiacciato e un pizzico di sale e di pepe. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, disponete i tranci di tonno, conditeli con un pizzico di sale e grigliateli per pochi minuti da entrambi i lati. • **Distribuite** il riso nelle fondine individuali e guarnite con i tranci di tonno. • **Irrorate** con la vinaigrette preparata, completate con le fettine di avocado, i pomodorini al forno e un rametto di origano, e servite.

Pomodorini al forno

Lavate e tagliate a metà **200 g di pomodori piccadilly**, disponeteli in una teglia con carta forno, e conditeli con **un filo di olio, un pizzico di zucchero** e **uno di sale**. Infornate a 140 °C e fate cuocere per circa 1 ora e mezza. Sfornate e tenete da parte.

Cosa vi serve?
Avocado maturo al punto giusto. **€ 2,99**.
F.lli Orsero

Tartare di salmone marinato con avocado e ribes

Ingredienti per 4 persone
1 **avocado** • 2 tranci di **salmone fresco** • 1 **lime**
qualche rametto di **ribes**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** l'avocado a metà, eliminate il nocciolo e prelevate la polpa con un cucchiaio. Tagliatela a dadini, raccoglietela in una ciotola e irroratela con il succo di 1/2 lime per non farla annerire. • **Private** i tranci di salmone della pelle e, con un coltello ben affilato, tagliateli a dadini. • **Raccogliete** in una ciotola il salmone, spruzzate il succo dell'altro 1/2 lime e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Mescolate** e fate riposare in frigorifero per almeno un'ora. Aiutandovi con un coppapasta, distribuite la tartare di salmone nei piatti da portata. • **Completate** con i dadini di avocado e guarnite con qualche rametto di ribes. Condite con un filo di olio e servite.

▲Avocado cocktail con gamberetti in salsa di lime e menta

Ingredienti per 4 persone
2 **avocado** • 200 g di **gamberetti**
1 **lime** • 1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva • **sale**
Per la salsa di lime e menta: 4 cucchiai di **maionese** • 1/2 **lime** • 1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Sgusciate** i gamberetti, lasciando intatta la coda, ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Lessateli** per appena 2 minuti in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e teneteli da parte. • **Tagliate** gli avocado a metà ed eliminate il nocciolo. • **Per la salsa di lime e menta:** arricchite la maionese con il succo del lime e la menta tritata, e distribuitela all'interno degli avocado. • **Mettete** sopra i gamberetti e condite con un filo di olio a crudo. • **Guarnite** con qualche fogliolina di menta e gli spicchi di lime, e servite.

Maionese fatta in casa

Nel bicchiere di un mixer raccogliete **3 tuorli**, **un pizzico di sale** e **di pepe**, e **qualche goccia di succo di lime**. Iniziate a frullare versando a filo **5 dl di olio di semi di arachide**, fino a ottenere una maionese densa e omogenea.

Patacones con salsa guacamole

Ingredienti per 15-20 patacones
2 **avocado** • 3 **platani**
1 **pomodoro grande** • 2 **cipolle piccole** • 1 ciuffo di **coriandolo**
1 **lime** • **olio di semi di arachide**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** i platani e fateli a rondelle.
• **Friggete** le rondelle di platano in abbondante olio bollente; scolatele su carta assorbente da cucina, tenendo da parte l'olio della frittura, e lasciate raffreddare. Schiacciate quindi le fette di platano, salatele leggermente e spruzzatele con poca acqua. • **Tuffate** nuovamente le rondelle di platano nell'olio ben caldo e fatele friggere fino a doratura. Levatele e tenetele da parte in caldo. • **Per la salsa guacamole**: tagliate gli avocado a metà ed eliminate il nocciolo, quindi prelevate la polpa con un cucchiaio e schiacciatela in una ciotola con una forchetta. • **Unite** il pomodoro e le cipolle, tagliati a dadini, e mescolate. Profumate la salsa con il coriandolo tritato e poi conditela con il succo del lime e un pizzico di sale e di pepe.
• **Distribuite** la salsa nelle ciotoline individuali, accompagnate con i patacones caldi e servite.

Lo sapevate che?

I patacones sono un piatto tipico della cultura venezuelana.

Chips di platano

Tagliate **il platano** a rondelle sottili, spennellatele con **un filo di olio**, **salatele** e infornate a 180 °C per 10 minuti.

GREEN POWER

Pesce spada grigliato con salsa di pomodori verdi cipolle coriandolo e avocado

Ingredienti per 4 persone
4 **tranci di pesce spada** • 1 **avocado**
2 **pomodori verdi** • 2 piccole **cipolle di Tropea** • 2 **limoni** • 1 ciuffo di **coriandolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, sbucciate le cipolle e tagliate tutto a dadini. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo e prelevate la polpa con un cucchiaio. • **Tagliatela** a dadini e raccoglieteli in una ciotola. Irrorate con il succo di 1 limone e unite i pomodori e le cipolle; profumate con il coriandolo tritato e condite tutto con un filo di olio e un pizzico di sale.
• **Mescolate** accuratamente e tenete da parte. Scaldate per bene una griglia antiaderente e cospargetela con un pizzico di sale, quindi disponete i tranci di pesce spada e grigliateli su entrambi i lati per una decina di minuti. Levate e impiattate. • **Condite** con un filo di olio a crudo e guarnite con la salsa. • **Accompagnate** con spicchi del limone restante e servite.

cotto in 10 minuti

preparazione a freddo

Terrina ▲ di avocado e pomdorini

Ingredienti per 6-8 persone
3 **avocado** • 8 **pomodorini ciliegino** • 3 **cipolline bianche**
1 **limone** • **tabasco** • **sale**
Vi servono inoltre: 5-6 fette di **pane tostato**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **limone**

Preparazione
• **Tagliate** gli avocado a metà, eliminate i noccioli e prelevate la polpa con un cucchiaio. Tagliatela a dadini, raccoglietela in una ciotola, irroratela con il succo del limone, un goccio di tabasco e un pizzico di sale, e schiacciatela con una forchetta fino a ridurla in crema. • **Mescolate** e aggiungete le cipolline, tritate, e i pomodorini a cubetti. • **Versate** il composto in uno stampo, rivestito con pellicola trasparente, e trasferite in frigo per 4-5 ore.
• **Sformate** quindi la terrina in un piatto, guarnite con 1 limone a fettine e il ciuffetto di prezzemolo, e servite su crostini di pane tostato.

Sorbetto di avocado e lime

Ingredienti per 4 persone
1 **avocado** • 120 ml di **sciroppo di mais** • 120 ml di **latte di cocco**
60 ml di **succo di lime**
2 cucchiaini di **scorza di lime**
Per la guarnizione: **fettine di lime**
fettine di avocado

Preparazione
• **Tagliate** l'avocado a metà ed eliminate il nocciolo. Tagliate la polpa a dadini, raccoglietela in un mixer da cucina e frullatela. • **Aggiungete** lo sciroppo di mais e il latte di cocco, e frullate ancora. • **Unite** il succo e la scorza grattugiata di lime, e frullate ancora.
• **Raccogliete** il composto ottenuto in un contenitore di acciaio e trasferite in freezer per almeno 4 ore. Trascorso il tempo di riposo, levate il sorbetto dal freezer e fatelo ammorbidire per qualche minuto a temperatura ambiente. • **Distribuite** nelle coppe individuali, guarnite con fettine di lime e avocado, e servite.

Crema al cioccolato all'avocado

Tagliate a metà **1 avocado**, eliminate il nocciolo e ricavate la polpa. Raccoglietela nel bicchiere del frullatore con **50 ml latte di mandorla** e **70 ml di sciroppo di agave**, e frullate bene. Unite quindi **50 g di cacao crudo in polvere** e frullate ancora fino a ottenere una crema omogenea. Fate raffreddare in frigo e servite.

In maschera! 5 maschere viso per la tua bellezza

MESCOLA	LASCIA IN POSA	GLI EFFETTI
1 avocado + 3 cucchiai di farina di avena	15 minuti	Ripara la pelle danneggiata e screpolata
1/2 avocado + 1 cucchiaio di yogurt intero + 1/2 cucchiaino di miele	15 minuti	Rende la pelle morbida e idratata
1 avocado + 2 albicocche	30 minuti	Esfolia le cellule morte della pelle
1 avocado + 1 albume + mezzo cucchiaino di succo di limone	20 minuti	Astringente, contrasta la pelle grassa
1 avocado + miele + succo di limone	20 minuti	Nutre e idrata la pelle

Bruschette al kamut con robiola e melanzane

Bruschette di segale con pesto di rucola e feta

Bruschette alla quinoa con tonno e lattuga

Bruschetta time

Farcite con ingredienti di stagione o accompagnate da 3 golose salsine le bruschette, di segale, kamut e quinoa, sono perfette per un happy hour o come sfizioso spezzafame

3 sfizi croccanti

Golose alternative

Dip al pomodoro e lime

Sbollentate **3 pomodori maturi**, pelateli ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Fateli a dadini e raccoglieteli in una ciotola. Unite **1 scalogno tritato**, **il succo** e **la scorza grattugiata di 1 lime** e **un po' di prezzemolo tritato**. Condite con **un filo di olio** e **un pizzico di sale**, mescolate, coprite con un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e fate riposare per almeno 1 ora.

Tapenade

Scolate **4-5 filetti di acciuga**. Raccoglieteli nel bicchiere del mixer con **2 cucchiaini di capperi dissalati**, e **100 g di olive taggiasche** già snocciolate e frullate, aggiungendo a filo l'**olio** necessario a ottenere una salsa cremosa.

conditele così

Tzatziki senza aglio

Sbucciate **1 cetriolo**, grattugiatelo, raccoglietelo in un colino e schiacciatelo con un cucchiaio finché avrà perso la sua acqua. Trasferite la polpa in una ciotola, unite **250 g di yogurt greco**, **1 cucchiaio di olio** e **un pizzico di sale**, profumate con **1 ciuffo di menta tritata** e amalgamate. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e lasciate riposare per almeno 1 ora.

Bruschette al kamut con robiola e melanzane

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **pane al kamut**
1 **melanzana a dadini** • 200 g di **robiola**
1 spicchio di **aglio** • 3-4 cucchiai di **polpa di pomodoro**
1 ciuffo di **basilico** (più altro per la guarnizione) • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella la melanzana con un filo di olio; unite la polpa di pomodoro e il basilico tritato, salate e fate cuocere fino a quando la melanzana sarà morbida. • **Tagliate** il filone di pane a fette, disponetele su una teglia e conditele con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C per 5-6 minuti. • **Sfornate**, strofinate il pane con l'aglio e spalmatevi la robiola. • **Completate** con le melanzane, un filo di olio a crudo e il basilico, e servite.

Bruschette di segale con pesto di rucola e feta

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **pane di segale**
Per il pesto di rucola:
60 g di **rucola** • 50 g di **parmigiano a scaglie** • 1 spicchio di **aglio**
1 manciata di **mandorle già pelate**
200 g di **feta** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Vi servono inoltre:
rucola
parmigiano a scaglie

Preparazione
• **Tagliate** il pane di segale a fette, disponetele su una teglia e conditele con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C per 5-6 minuti. • **Per il pesto**: in un mortaio raccogliete la rucola, l'aglio, le mandorle, il parmigiano e un pizzico di sale, e iniziate a pestare versando a filo l'olio necessario a ottenere una salsa cremosa. • **Sbriciolate** la feta sul pane, completate con il pesto, la rucola e qualche scaglia di parmigiano, e servite.

Bruschette ▲ alla quinoa con tonno e lattuga

Ingredienti per 4-6 persone
340 g di **farina di farro** • 60 g di **farina di quinoa** (più altra per la spianatoia)
230-240 g di **acqua tiepida**
15 g di **lievito di birra fresco** • 1 cucchiaio di **malto** • 1 cucchiaio di **semi misti** (**girasole**, **sesamo**, **zucca**...) • 5 g di **sale**
olio extravergine di oliva
Vi servono inoltre: 1 **cetriolo**
200 g di **tonno sott'olio**
1 **cipolla dorata affettata finemente**
200 g di **lattuga tritata grossolanamente**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Per il pane**: sciogliete il lievito di birra nell'acqua tiepida insieme al malto. Aggiungete gradualmente le farine setacciate e i semi, e mescolate. Trasferite su una spianatoia, unite il sale e lavorate fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. • **Formate** una palla, trasferitela in una ciotola, unta con un po' di olio, coprite e fate lievitare fino al raddoppio del volume. • **Lavorate** di nuovo l'impasto sulla spianatoia infarinata, formate due filoncini e fateli lievitare ancora su una teglia, coperti, fino al raddoppio del volume. • **Fate cuocere** in forno a 210 °C fino a doratura. Sfornate e fate raffreddare. Tagliate i filoni a fette spesse 1 cm, disponetele su una teglia e conditele con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C per 5-6 minuti. • **Sfornate** e distribuite sopra qualche fettina di cetriolo, il tonno, la lattuga e la cipolla. Condite con un filo di olio a crudo e servite.

Guida ai consumi consapevoli

Mai più consumatori allo sbaraglio di Anna Tortora

Fermenti d'estate

Parliamo di lievito naturale, con cui è possibile preparare le gustose specialità della nostra cucina. Avrete sentito parlare di pasta madre, lievito di birra, lievito istantaneo: qual è la differenza, e quando usare l'uno piuttosto che l'altro?

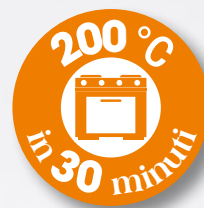
Lievito di birra fresco. Si tratta di una **coltura di saccaromiceti** del genere utilizzato nella birra (da qui il nome). Si usa per pizze e focacce, ma anche per dolci rustici da credenza, va sciolto nell'acqua e aggiunto all'impasto. **1 kg di farina lievita** mediamente **in 6-12 ore**, ma fattori come la temperatura possono influire molto. In commercio si trova in panetti nel banco frigo; ha breve scadenza, quindi non va acquistato con grande anticipo.

Lievito secco. È la **versione in polvere** del precedente. **Questo lievito**, addormentato dal processo di disidratazione, **si conserva più a lungo** e per questo è più comodo da tenere in dispensa. Si vende in bustine da circa 25 grammi. Si usa nello stesso modo di quello fresco, cioè sciolto in acqua, ma a volte va attivato (è scritto sulla confezione) con l'aggiunta di un cucchiaino di zucchero.

Pasta madre o lievito madre. È il prodotto della fermentazione di un composto di acqua e farina, a opera degli enzimi presenti e di diversi lieviti (saccaromiceti) e batteri lattici, che nel lievito di birra sono assenti. È il lievito piu antico per panificazione, e conferisce maggiore durata e digeribilità al pane rispetto al lievito di birra, a fronte, però, di **tempi di lievitazione più lunghi**. Si può produrre in casa, ma va tenuto in vita con periodiche aggiunte di acqua e farina (rinfreschi). **Esiste anche in forma liquida, noto come *Li.Co.Li.*** (acronimo di lievito coltura liquida).

Cremor tartaro. Alternativa al lievito chimico, **è un prodotto naturale derivato dall'uva o dal tamarindo**. Addizionato di bicarbonato di sodio, **consente la lievitazione di farine** per dolci, di tipo 00 e **povere di glutine** (il lievito di birra o la pasta madre richiedono un buon apporto di glutine per lievitare). Tornato sugli scaffali dei supermercati dopo anni di oblio, è un lievito istantaneo che si aziona con le alte temperature del forno; va aggiunto quindi all'impasto subito prima della cottura.

Un poker di polpettoni, perfetti da preparare in anticipo e scaldare al momento, golosamente farciti e facili da realizzare. Ottimi anche freddi, risolvono con successo pranzi e cene d'estate

i FANTASTICI 4

Polpettone con caponata di verdure e pesto di pomodorini secchi

Polpettone con caponata di verdure e pesto di pomodorini secchi

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **macinato di tacchino**
1 **melanzana** • 1 **peperone rosso**
1 **zucchina** • 1 **cipolla rossa**
1 **uovo** • 1 rametto di **origano**
parmigiano grattugiato • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** e tagliate a cubetti la melanzana, la zucchina e il peperone. Tritate la cipolla e fatela soffriggere in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** gli ortaggi a cubetti e fate cuocere finché risulteranno ben teneri. Levate e lasciate raffreddare. • **Raccogliete** il macinato di tacchino in una ciotola con l'uovo e 4 cucchiai di parmigiano. Profumate con un po' di origano tritato, salate, pepate e amalgamate. Mettete in frigo e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Stendete** quindi il composto su un foglio di carta forno, in un rettangolo abbastanza spesso. Coprite con gli ortaggi preparati, lasciando liberi i bordi. • **Arrotolate** il polpettone per bene e chiudete a caramella, avvolgendolo con un foglio di carta forno. • **Disponete** il polpettone in una teglia, infornate a 200 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. • **Sfornate** il polpettone, liberatelo dalla carta e servite con il pesto di pomodorini secchi.

Accompagnate con...
Pesto di pomodorini secchi

Raccogliete **60 g di pomodori secchi sott'olio**, a pezzetti, nel bicchiere del mixer. Unite **50 g di olive nere snocciolate, 1 cucchiaio di capperi dissalati, 1 di parmigiano grattugiato**, e **25 g di mandorle tostate**. Frullate unendo a filo l'**olio** necessario a ottenere un pesto cremoso. Regolate di **sale** e servite.

Polpettone con alici e ortiche in crosta di sesamo

Ingredienti per 4 persone
600 g di **macinato di manzo**
100 g di **mortadella** • 2 **uova**
1 **patata già lessata** • 1 **mazzetto di ortica** • 8-10 **alici sott'olio di Anzio**
semi di sesamo tostati
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** l'ortica e tagliatela finemente. Scolate le alici dall'olio di conservazione e tritatele finemente al coltello. Unitele al trito di ortica e amalgamate. Tritate finemente la mortadella. • **Raccogliete** in una ciotola il macinato, la mortadella, le uova, la patata, schiacciata, e un pizzico di sale, e amalgamate bene. • **Versatelo** su un foglio di carta forno e stendetelo a 1 cm di spessore. Spalmate il composto ottenuto sulla carne macinata, lasciando 2 cm di distanza dai bordi. • **Formate** un rotolo di carne, aiutandovi con la carta forno, quindi spennellate la superficie con un filo di olio e poi cospargete con i semi di sesamo, facendoli aderire su tutti i lati. • **Avvolgete** il rotolo con la carta di alluminio e fatelo riposare in frigorifero per circa mezz'ora. Trascorso il tempo di riposo, trasferite in una teglia con tutta la carta di alluminio, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. • **Levate** e lasciate intiepidire, quindi tagliate a fette spesse circa 1 cm e poi eliminate la carta di alluminio. Impiattate e servite.

manzo

Lo sapevate che?

I semi di sesamo sono un ottimo integratore di zinco e selenio.

180 °C in 40 minuti

Polpettone con peperoni tricolore

Ingredienti per 4 persone
750 g di **macinato di carne di maiale**
1 **peperone rosso** • 1 **peperone giallo**
1 **peperone verde** • 1 **cipolla tritata**
3 spicchi di **aglio** • 2 **uova**
120 g di **pangrattato**
120 g di **parmigiano grattugiato**
qualche rametto di **timo** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Grigliate** i peperoni in forno già caldo, fino a quando la pelle si sarà abbrustolita. Avvolgeteli in una busta per il pane e lasciateli raffreddare. Pelateli, eliminate semi e coste bianche interne, e tagliate la polpa a listerelle. • **Raccogliete** la carne macinata in una terrina, unite la cipolla, gli spicchi di aglio schiacciati, le uova, 100 g di pangrattato, il parmigiano e il timo. Salate, pepate e amalgamate con cura. • **Imburrate** una pirofila rettangolare. Sul fondo stendete uno strato di carne macinata, quindi alternate strati di falde di peperone e carne. Terminate con uno strato di carne, spolverizzate con il pangrattato rimanente e irrorate con un filo di olio.
• **Infornate** in forno già caldo a 175 °C e fate cuocere per 1 ora. Sfornate e fate riposare. Portate in tavola e servite.

Giocate d'anticipo!
Questo polpettone è ottimo anche freddo! Preparatelo il giorno prima.

Minipolpettoni con ricotta di pecora e granella di pistacchi

Ingredienti per 4 persone
600 g di **macinato di manzo**
200 g di **macinato di maiale**
2 **uova** • 300 g di **ricotta di pecora**
1 **arancia** • **pangrattato**
granella di pistacchi
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola i due macinati, le uova e un pizzico di sale, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Dividetelo** in due parti uguali e con una metà, aiutandovi con un coppapasta, formate 4 dischi grandi. In una terrina raccogliete la metà di macinato restante, unite la ricotta e la scorza di arancia grattugiata, e amalgamate. • **Realizzate** con il composto ottenuto una striscia al centro di ciascun disco, quindi chiudete le estremità, facendole aderire tra di loro. Passate i minipolpettoni nel pangrattato e poi guarnite le estremità con la granella di pistacchi. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, disponete i minipolpettoni e fateli rosolare da tutti i lati; incoperchiate e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. • **Impiattate**, servendo un minipolpettone per ciascun commensale, e servite.

Occhio alla mossa!

Chiudete bene le due estremità intorno al ripieno, in modo da formare una sorta di cannolo.

Le "perle" di Marco Triacca

L'azienda vitivinicola La Perla di Marco Triacca, associata al Consorzio di Tutela dei Vini della Valtellina, propone due eccellenze di alta quota: ottime con carni rosse e formaggi stagionati.

1. LA MOSSA VALTELLINA SUPERIORE docg
Granato brillante, profumi di piccoli frutti rossi e rododendri. Palato gustoso e sapido.

2. QUATTRO SOLI - SFORZATO DI VALTELLINA docg
Intenso e intrigante nei suoi profumi di marmellata, con ricordi di uva passa. Palato caldo e morbido.

Carpaccio di sera

Ricette golose e fresche per le serate di luglio sono indiscutibilmente i carpacci, di pesce e di carne.

VALDELAC SCHIAVA ROSÉ TRENTINO doc CAVIT
Intrigante Schiava, profumi fragranti, di ciliegia e fragolina. Al palato è delicato, armonico. Con carpaccio di vitello, salsa di rucola e rafano.

€9

BARDOLINO CHIARETTO doc CLASSICO DOMINI VENETI
Dalle nuance di pesca rossa brillante, sentori di rosa tea, violetta e palato delicato. Con carpaccio di salmone all'aneto.

Il mare in tavola

Pesce, molluschi, crostacei e fantasia. In insalata un antipasto goloso ma anche un piatto unico fresco, sostanzioso e intrigante, naturalmente con vini bianchi.

CHARDONNAY FRIULI doc POGGIOBELLO
Bouquet complesso ed elegante, dai toni caldi e sentori di frutta esotica. Con insalata croccante di baccalà.

PINOT GRIGIO VENEZIA doc TENUTA S.ANNA Bouquet ampio e pronunciato, con sentori di pera. Affascina a tavola per il suo corpo pieno, con insalata di polpo sedano e noci.

Una sera al lago...

...con la luna che invita al dialogo e un menu tipico: frittate, pesci, funghi e altre leccornie del territorio.

CONZAL NOSIOLA TRENTINO doc CAVIT
Nosiola tipica del Trentino, "conzal" era un piccolo recipiente in legno. Bianco raffinato con trota alla pioda.

RAUDII GARGANEGA igt DOMINI VENETI
Fine e delicato, con sentori di fiori montani e frutta bianca. Palato fresco e dolce con insalata di funghi con grana e pinoli.

Fritto con stile

All'italiana o molto più leggero con la tempura, il fritto di pesce e di verdure è sempre una festa a tavola. Occhio ai vini!

GRECHETTO UMBRIA igt LUNGAROTTI
Delicatamente floreale, con sentori di frutta e agrumi, è caldo ma sapido al palato. Con tempura di zucca e gamberetti.

€7

TRAMINER FRIULI GRAVE doc BORGO MAGREDO
Friulano, aromatico di frutta esotica, sapido al palato, con frittura di mazzancolle, calamari e canestrelli.

FATE il PIENO...

...di vitamine, antiossidanti e sostanze benefiche con un tris di piatti ipocalorici e a prova di caldo

3

Lasagnette estive

Ingredienti per 4 persone
80 g di **carote** • 100 g di **zucchine**
60 g di **broccoletti** • 70 g di **piselli**
1/4 di **cipolla** • 50 g di **peperone**
60 g di **patate** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva
Per la sfoglia: 250 g di **farina integrale**
100 g di **farina 0** • 1 **albume**
Per la besciamella: 40 g di **amido di riso**
80 g di **parmigiano** • 4 g di **basilico**
4 g di **sale**

Preparazione
• **Preparate la sfoglia**: fate la classica fontana con le farine, unite al centro l'albume e impastate unendo a filo circa 150 ml di acqua fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 30 minuti in frigorifero. • **Tagliate** le verdure a cubetti, affettate la cipolla e dividete i broccoletti in cimette; fateli saltare in padella con 5 spruzzi di olio (1 g): devono rimanere croccanti. • **Preparate la besciamella**: portate a bollore 600 ml di acqua, unite l'amido e 60 g di parmigiano grattugiato; salate e frullate tutto. • **Mettete** nuovamente sul fuoco e fate addensare mescolando in continuazione. Spegnete e fate raffreddare. Quando la besciamella è fredda, unite il basilico spezzettato a mano e tenete da parte. • **Stendete** la pasta in una sfoglia sottile e ricavate tanti quadrati di circa 10 cm. Lessateli per 1 minuto in acqua bollente, quindi scolateli al dente e fateli raffreddare. • **Realizzate** le lasagnette alternando una sfoglia, un cucchiaio di verdure (compresi i piselli) e un cucchiaio di besciamella. Terminate con la besciamella e il parmigiano restante, guarnite con il basilico e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

METODO DI COTTURA
Grattugiare il parmigiano permette di creare delle scaglie leggerissime che condiscono uniformemente la besciamella, donando gusto e profumo con una minor quantità di formaggio. L'uso dello spruzzino per l'olio ha consentito di risparmiare tantissime calorie mantenendo tutto il gusto di una buona lasagna.

MORE&LESS
Meno grassi grazie all'uso di una besciamella all'acqua e di una sfoglia fatta con soli albumi; **più fibre** grazie all'uso della farina integrale nella sfoglia; **più colore** e **vitamine** con le tantissime varietà di verdure cotte al dente.

QUANTITÀ
Questo piatto ha gli stessi grassi di un pezzetto da 20 g di parmigiano. Se vi avanza un po' di sfoglia, mettetela in frigorifero (avvolta con pellicola trasparente) e utilizzatela per un'altra preparazione; in alternativa, potete preparare più lasagnette e conservarle in freezer.

Vellutata di carote

Ingredienti per 4 persone
640 g di **carote** • 20 g di **doppio concentrato di pomodoro**
8 g di **mandorle in scaglie**
2 g di **olio extravergine di oliva**
Per i coriandoli: 15 g di **carote grattugiate** • 1 **uovo** • 6 g di **farina 00**
4 g di **sale iodato** • 8 g di **semi di sesamo** • **cannella**

Preparazione
• **Preparate i coriandoli**: miscelate semi di sesamo, sale e cannella; passate le carote grattugiate prima nella farina, poi nell'uovo e infine nei semi di sesamo. • **Disponetele** in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 170 °C per 15 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Cuocete** le carote al vapore; raccoglietele nel bicchiere del frullatore, aggiungete 400 ml di acqua e frullate fino a ottenere una purea omogenea. • **Distribuite** il concentrato di pomodoro; aggiungete la vellutata di carote e guarnite con i coriandoli e le mandorle in scaglie. • **Completate** con un goccino di olio per ciascun piatto e servite la vellutata tiepida.

100 kcal a porzione

Lo sapevate che?

Le carote sono amiche dell'abbronzatura e della giovinezza della pelle, ma anche d'estate vanno consumate cotte. I carotenoidi sono rinchiusi nelle pareti fibrose del vegetale e vengono assimilati pochissimo quando le sgranocchiamo crude!

Occhio agli ingredienti

I semi di sesamo e le mandorle apportano acidi grassi essenziali omega 6, indispensabili per il benessere dell'organismo.

339 kcal a porzione

Cestino di salmone su tartare di verdure

Ingredienti per 4 persone
520 g di **filetto di salmone**
250 g di **melanzane**
200 g di **pomodori**
200 g di **sedano**
200 g di **topinambur**
40 g di **cipolla** • 20 g di **pasta fillo**
4 g di **radice di zenzero**
8 g di **olio extravergine di oliva**
3 g di **sale iodato**

Preparazione
• **Pulite** e tagliate le verdure a tocchetti. Lessatele al vapore per 6 minuti e conditele con lo zenzero grattugiato, l'olio e il sale. • **Ritagliate** quattro rettangoli di pasta fillo (da 5 g l'uno) e disponeteli in altrettanti stampini per formare i cestini. Infornate a 170 °C e fate cuocere per 7 minuti. • **Sfornate** e condite con lo zenzero fatto insaporire nell'olio. Tagliate a cubetti il salmone e trasferiteli in una teglia, rivestita con carta forno. • **Infornate** a 220 °C e fate cuocere per 5 minuti. Adagiate i cestini di pasta fillo nei piatti da portata e distribuite all'interno i cubetti di salmone. • **Accompagnate** con la tartare di verdure e servite.

Tips & Tricks

Occhio alla cottura! Grazie alla cottura al vapore delle verdure, la biodisponibilità dei carotenoidi aumenta considerevolmente.

Occhio agli ingredienti! 1 g al giorno di zenzero aumenta le difese antiossidanti endogene, più gli omega 3 donati da uno dei pesci più ricchi di questi grassi essenziali

TUTTO *al* VAPORE...

…fa rima con sapore e benessere! Grazie a questa tecnica di cottura, infatti, otterrete preparazioni stuzzicanti e gustose, ma soprattutto light e ricche di vitamine e sali minerali

4 piatti healthy

cotte in 20 minuti

Idea speedy

In alternativa, potete utilizzare la sfoglia all'uovo pronta all'uso.

Caramelle ripiene di ricotta e fiori di zucca

Caramelle ripiene di ricotta e fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone
Per la sfoglia: 200 g di **farina di farro**
2 **albumi** • 20 ml di **acqua** • **sale**
Per il ripieno: 250 g di **ricotta vaccina** • 100 g di **fiori di zucca già mondati** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: 8 ciuffi di **sedano**
1 **uovo** • 20 g di **burro**
2 **filetti di acciuga sott'olio**

Preparazione
• **Preparate la sfoglia**: fate la classica fontana con la farina e unite al centro gli albumi, l'acqua e un pizzico di sale. Impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per una mezz'ora. • **Tritate** i fiori di zucca, raccoglieteli in una ciotola, unite la ricotta, salate, pepate e amalgamate bene. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavate tante strisce larghe circa 10 cm. • **Spennellatele** con l'uovo, leggermente sbattuto, e disponete sopra tante noci di ripieno, a 10 cm l'una dall'altra. • **Chiudete** la pasta e fate aderire i lati eliminando l'aria all'interno. Ricavate tanti rettangolini e poi chiudeteli a caramella. Rivestite il cestello della vaporiera con i ciuffi di sedano, quindi disponete sopra le caramelle. • **Raccogliete** in una ciotolina il burro e i filetti di acciuga, e metteteli al centro della vaporiera. • **Mettete** il cestello sulla base della vaporiera, coprite e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Levate e servite le caramelle ben calde, cospargendole con il burro alle alici.

Occhio alla mossa!
Chiudete a caramella la sfoglia, arrotolando entrambi i lembi con una sola torsione.

Cottura al vapore, cosa c'è da sapere

Benefici nutrizionali

La cottura al vapore consente di ottenere, a livello di gusto, una resa simile alla bollitura, ma di fatto restituisce alimenti più "al dente" e integri dal punto di vista nutrizionale (**vitamine e sali minerali** vengono infatti **preservati** al massimo). Ricordate che più breve è la cottura, e maggiore è la quantità di nutrienti preservati.

Gli alimenti più indicati

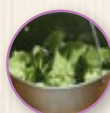
È possibile cuocere al vapore tutti gli alimenti: sono **maggiormente consigliati cibi delicati** e non molto ricchi di tessuto connettivo, in quanto rimarrebbero troppo duri dopo la cottura.

Anche l'occhio vuole la sua parte

Non dovendo immergere il cibo nel liquido, potete **far viaggiare la fantasia** e cuocere gli alimenti dando loro una veste e un condimento già prima della cottura.

A tutto sapore

Se vogliamo ottenere risultati ancora più gustosi da questo metodo di cottura, è importante sfruttare la possibilità che la camera di vapore offre per insaporire le pietanze, **perciò è importante che lo stesso vapore prenda l'aroma**. Questo è possibile ottenerlo in diversi modi:

- mettendo nell'acqua di bollitura aromi ed essenze;
- utilizzando come base sul piatto del cestello delle foglie aromatiche;
- aggiungendo verdure e scorzette profumate;
- miscelando spezie e aromi direttamente con il cibo in cottura.

Occhio alla cottura

Le foglie delle verdure messe nel cestello in cottura interrompono il vapore diretto proveniente dalla base della pentola e **permettono** allo stesso di entrare nella camera di cottura in modo più delicato e diffuso, e **di non aggredire il cibo**, che altrimenti potrebbe cuocersi in modo difforme, presentando zone più cotte e altre più crude.

Fast&light

Metodo facile e veloce, la cottura al vapore consente inoltre di preparare alimenti leggeri e nutrienti anche **senza l'aggiunta di grassi**.

Nidi di platessa

Ingredienti per 4 persone
4 filetti di **platessa** • 5 **asparagi**
30 foglie di **basilico** • 1 **limone**
1 **zucchina** • 50 g di **peperone rosso**
20 g di **radice di zenzero** • 8 foglie
di **limone verdi** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** gli asparagi e tritateli finemente. Tagliate i filetti di platessa in due: cospargete la metà più carnosa con il trito preparato e poi arrotolatela, utilizzando la seconda metà del filetto per legare l'involtino. Tenete da parte un po' di trito. • **Disponete** le foglie di limone sopra il cestello della vaporiera, quindi adagiate i rotolini di platessa al centro di ciascuna foglia e cospargete con il trito tenuto da parte. • **Versate** in una pentola abbondante acqua e aromatizzatela con lo zenzero a fettine. Mettete sul fuoco e portate a bollore. • **Lavate** e spuntate la zucchina e tagliatela a julienne. Fate lo stesso con il peperone e la scorza di limone.
• **Mischiate** le varie julienne e, mettendole a mo' di nido, coprite a uno a uno i rotolini di platessa. Salate e adagiate il cestello sopra la pentola con l'acqua aromatizzata.
• **Coprite** e fate cuocere per circa 8 minuti.
• **Spegnete** e impiattate i nidi, adagiandoli sopra una foglia di limone. Servite.

▾ Ravioli al vapore

Ingredienti per 4 persone
180 g di **farina** • 1 fettina di **zenzero fresco**
1 **cipollotto** • 130 g di **lonza di maiale macinata** • 60 g di **gamberetti cotti e sgusciati** • 100 g di **cavolo cinese**
4 foglie di **verza** • 2 cucchiai di **salsa di soia** • 2 cucchiaini di **zucchero**
acqua • **sale e pepe**
Per la salsa: 2 fettine di **zenzero fresco**
3 cucchiai di **aceto di riso**
2 cucchiai di **salsa di soia**

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola, versate a filo 300 ml di acqua bollente, mescolate e lasciate riposare per 5 minuti.
• **Aggiungete** 3 cucchiai di acqua fredda e lavorate per qualche minuto, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Raccogliete** intanto la lonza macinata in una ciotola, unite il cipollotto e lo zenzero, tritati finemente, il cavolo cinese pulito e affettato a strisce sottili, i gamberetti tritati, lo zucchero, la salsa di soia e 1 cucchiaino di acqua; regolate di sale, pepate e amalgamate. • **Stendete** la pasta in una sfoglia piuttosto sottile e con un tagliapasta da 7 cm di diametro ricavate tanti dischetti. • **Condite** al centro con una noce di ripieno e poi ripiegate la pasta sul ripieno sigillandola con una forchetta.
• **Foderate** il cestello per la cottura al vapore con le foglie di verza, disponete sopra i ravioli e fate cuocere per 12 minuti. Servite con la salsa di soia emulsionata con l'aceto di riso e aromatizzata con lo zenzero.

Stupite tutti con 3,90€

Tips & Tricks

Se avete poco tempo, lasciate insaporire il pollo in frigo per almeno un paio di ore.

LIGHT&GOOD

Friggitelli ripieni di pollo

Ingredienti per 4 persone
8 **friggitelli** • 500 g di **petto di pollo**
200 g di **yogurt bianco**
60 g di **senape piccante** • 20 **capperi dissalati** • 3 **filetti di acciuga sott'olio**
1/2 spicchio di **aglio**
40 g di **pistacchi sgusciati** • qualche foglia di **indivia** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** i capperi, i filetti di acciuga e l'aglio fino renderli quasi una pasta. Unite il trito allo yogurt, aggiungete la senape e mescolate. • **Tagliate** il petto di pollo a cubetti di 1 cm. Raccogliete la dadolata in una ciotola con lo yogurt e mescolate. • **Coprite**, trasferite in frigo e fate riposare per 1 giorno. Tagliate a metà i friggitelli, eliminate i semini interni e la venatura bianca e salateli internamente, quindi farciteli con il pollo marinato.
• **Stendete** le foglie di indivia sulla base del cestello della vaporiera, adagiate sopra i friggitelli ripieni e cospargete con i pistacchi tritati.
• **Mettete** il cestello sulla base con l'acqua già in ebollizione, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti. Levate, impiattate e servite.

FACILE
ISSIMA
CUCINA
Tiramisù
tutti-gusti

Tiramisù alle albicocche con biscotti integrali

Ingredienti per 4 persone:
10 biscotti integrali
200 g di formaggio fresco spalmabile
1 cucchiaio di mascarpone
50 g di zucchero a velo
2 cucchiaini di succo di limone
125 ml di panna fresca
4 cucchiai di confettura alle albicocche
4 albicocche
8 amaretti
1 ciuffo di menta

Preparazione

■ Per la crema al mascarpone: lavorate il formaggio fresco con il mascarpone e lo zucchero a velo; unite un cucchiaino di succo di limone, la panna fresca e due cucchiai di confettura alle albicocche, amalgamate bene e fate raffreddare in frigorifero.

■ Sciacquate le albicocche, asciugatele bene, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo. Fatele a dadini, raccoglieteli in una ciotola e irrorate con il succo del limone restante. Sbriciolate grossolanamente i biscotti e distribuitene 1 cucchiaio sul fondo di 4 bicchieri.

■ Trasferite la crema al mascarpone ormai fredda in un sac à poche e distribuitene un po' sopra i biscotti. Sistemate un amaretto sbriciolato e un cucchiaino di confettura di albicocche, e realizzate un secondo strato di biscotti, crema al formaggio e amaretti sbriciolati.

■ Terminate con uno strato di dadini di albicocche e fate raffreddare in frigo. Al momento di servire, guarnite con qualche fogliolina di menta.

Tiramisù alle fragole e cioccolato bianco

Ingredienti per 6 vasetti:
14/16 savoiardi
2 tuorli, 3 cucchiai di zucchero
150 g di mascarpone
180 g di panna montata
100 g di cioccolato bianco
100 g di fragole
latte
menta fresca
granella di zucchero

Preparazione

■ Montate i tuorli con lo zucchero, aggiungete il mascarpone e amalgamate bene. Unite il cioccolato bianco tritato e incorporate delicatamente la panna montata. Mondate le fragole, tagliatele a metà e posizionatele in verticale sul fondo di vasetti in vetro, con la metà tagliata rivolta verso il bordo. Inzuppate i savoiardi nel latte, spezzettateli e disponeteli sul fondo. Coprite con la crema al mascarpone, fate un altro strato di savoiardi e coprite con altra crema. Terminate con le fragole a pezzetti. Fate raffreddare in frigo, quindi levate e guarnite con una fogliolina di menta e con granella di zucchero. Servite.

Tiramisù con cioccolato allo zenzero

Ingredienti per 6 persone:
400 g di biscotti all'uovo (tipo pavesini), 400 g di mascarpone, 300 g di panna fresca semimontata, 100 g di tuorli
200 g di zucchero, 5 g di zenzero in polvere
Per il cioccolato allo zenzero:
200 g di cioccolato fondente tritato
10 g di zenzero grattugiato, burro
Vi servono inoltre: **scaglie di cioccolato, zenzero candito, caffè espresso**

Preparazione

■ Montate i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere una crema omogenea. Lavorate il mascarpone con la panna, profumate con lo zenzero e incorporate il composto alla crema di tuorli. Per il cioccolato allo zenzero: fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Una volta fuso, unite una noce di burro e lo zenzero grattugiato, e mescolate. Levate dal fuoco.

■ Inzuppate i biscotti nel caffè e disponeteli sul fondo dei bicchieri. Fate uno strato di crema al mascarpone e coprite con il cioccolato allo zenzero. Alternate gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la crema. Fate raffreddare in frigo per 2 ore. Trascorso il tempo, levate, decorate con scaglie di cioccolato e zenzero candito, e servite.

Tiramisù con mousse ai lamponi e biscotti al limone

Ingredienti per 4 persone: **12 biscotti al limone**
250 g di lamponi, 200 g di panna montata, 250 ml di panna fresca, 80 g di zucchero, 10 g di gelatina, 50 ml di succo di mela. *Per la decorazione:* **100 g di panna montata**
100 g di lamponi, scagliette di cioccolato fondente

Preparazione

■ Portate a ebollizione 125 ml di acqua con lo zucchero; frullate i lamponi, passate la purea ottenuta attraverso un colino e versatela nello sciroppo. Aggiungete la gelatina, ammollata in acqua fredda e ben strizzata, mescolate e lasciate intiepidire. Incorporate infine la panna fresca semimontata. Raccogliete la crema ottenuta in un sac à poche.

■ Spezzettate i biscotti e sistemateli sul fondo di 4 bicchieri; bagnateli con un po' di succo di mela e coprite con la mousse ai lamponi e uno strato di panna montata. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e fate raffreddare in frigo. Al momento di servire, guarnite con ciuffetti di panna montata, qualche lampone e scagliette di cioccolato, e servite.

Tiramisù con pan di Spagna e scaglie di cioccolato

Ingredienti per 6 persone: **250 g di pan di Spagna, 6 tuorli**
6 cucchiai di zucchero, 500 g di mascarpone
500 g di panna montata, caffè espresso
cioccolato fondente in scaglie

Preparazione

■ Lavorate con le fruste i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete il mascarpone e mescolate con cura. Incorporate infine la panna montata. Tagliate il pan di Spagna a tocchetti e bagnateli con il caffè freddo.

■ Disponeteli sul fondo di 6 coppe di vetro e versate sopra la crema al mascarpone. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Cospargete la superficie con le scaglie di cioccolato e fate raffreddare in frigo. Levate e servite.

Tiramisù fichi ricotta e miele

Ingredienti per 4 persone: **6 fichi maturi, 16 biscotti (tipo digestive) 250 g di ricotta, 100 g di panna montata, 80 g di zucchero a velo 100 g di miele di acacia, cannella in polvere**

Preparazione

■ Lavorate la ricotta con lo zucchero a velo fino a ottenere una crema ben omogenea. Aromatizzate con un pizzico di cannella e incorporate la panna. Raccogliete la crema in un sac à poche. Sciacquate accuratamente i fichi e tagliatene 4 a rondelle. Sbriciolate i biscotti sul fondo dei bicchieri.

■ Coprite con uno strato di crema e guarnite con 1 cucchiaio di miele e i fichi a rondelle. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Terminate con la crema, i fichi restanti, tagliati in quarti, e qualche biscotto sbriciolato. Trasferite in frigo fino al momento di servire.

Tiramisù pere e cacao

Ingredienti per 4 persone:
8 fette di pain d'épices, 50 g di caffè, 1 pera decana (più un'altra per la decorazione), 2 cucchiai di pinoli già pelati 250 g di mascarpone, 2 uova, 3 cucchiai di zucchero semolato cacao amaro in polvere, cannella in polvere, zucchero di canna

Preparazione

■ Sbucciate la pera e tagliatela a dadini; raccoglieteli in una ciotola con 1 cucchiaio di zucchero di canna e un pizzico di cannella, mescolate e lasciate riposare in frigo. Montate i tuorli con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite il mascarpone e lavorate ancora. Ricavate dal pain d'épices tanti dischetti del diametro delle tazze di vetro.

■ Disponete sul fondo un dischetto e bagnatelo con un goccio di caffè. Fate uno strato di crema al mascarpone e spolverizzate con il cacao. Completate con i dadini di pera e i pinoli. Fate un altro strato con il pain d'épices, la crema al mascarpone e il cacao. Cospargete con i pinoli e guarnite con una fettina di pera. Fate raffreddare in frigo e servite.

Tiramisù ricotta e pistacchio

Ingredienti per 6 persone:
20-25 biscotti tipo oro saiwa, 250 g di ricotta 200 g di panna montata, 50 g di gocce di cioccolato 80 g di granella di pistacchi 3 cucchiai di zucchero, caffè

Preparazione

■ Lavorate la ricotta con lo zucchero fino a ridurla in crema e incorporatevi la panna montata. Inzuppate i biscotti nel caffè e disponeteli sul fondo di 4 vasetti di vetro. Coprite con la crema di ricotta, cospargete con le gocce di cioccolato e la granella di pistacchi, e proseguite con la sequenza degli strati alternando crema e biscotti e terminando con la crema, la granella di pistacchi e le gocce di cioccolato. Fate raffreddare in frigo prima di servire.

Tiramisù after eight

Ingredienti per 6-8 persone: **400 g di savoiardi, 120 g di zucchero, 500 g di mascarpone, 100 g di cioccolato fondente, 6 uova 50 ml di sciroppo alla menta, 2 bicchieri di latte, burro.** *Vi servono inoltre:* **foglioline di menta, 1 albume, zucchero, cioccolato tritato**

Preparazione

Spennellate le foglioline di menta con l'albume, passsatele nello zucchero e lasciatele asciugare. Dividete gli albumi dai tuorli. Lavorate i tuorli con lo zucchero, unite il mascarpone e amalgamate bene. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto. Tritate il cioccolato fondente e fatelo sciogliere, su fiamma dolce, a bagnomaria. Unite quindi una noce di burro, mescolate e spegnete.

Versate in una ciotola il latte e lo sciroppo di menta, e mescolate. Inzuppate i savoiardi nella bagna alla menta e disponeteli sul fondo di una pirofila quadrata da 25 cm di lato. Fate uno strato di crema e uno di cioccolato fuso e ripetete la sequenza terminando con il cioccolato. Mettete in frigorifero per almeno 2 ore. Levate, guarnite con il cioccolato tritato e le foglioline di menta "brinate", e servite.

Tiramisù ai mirtilli con crema allo zabaione

Ingredienti per 4 persone. *Per i savoiardi:* **120 g di farina, 30 g di maizena, 90 g di zucchero, 5 uova, zucchero a velo**
Per la farcia: **100 g di zucchero, 40 g di zucchero a velo, 250 g di mascarpone, 400 g di mirtilli, 2 dl di champagne, 4 tuorli**
Per la decorazione: **100 g di mirtilli**

Preparazione

■ Per i savoiardi: separate i tuorli dagli albumi. Lavorate i tuorli con lo zucchero, montate gli albumi a neve e unite i due composti. Amalgamate la farina e la maizena, setacciate e raccogliete il composto in un sac à poche. Realizzate delle strisce, una a fianco all'altra, su una teglia con carta forno. Spolverizzate con lo zucchero a velo e cuocete in forno a 180 °C per 12 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

■ Preparate lo zabaione montando i tuorli con lo zucchero in una ciotola, che metterete a bagnomaria su di una pentola con dell'acqua in ebollizione. Aggiungete 1 dl di champagne, continuate a montare tenendo a bagnomaria fino a che la crema non si sia addensata. Togliete dal fuoco, aggiungete il mascarpone e mescolate bene.

■ Raccogliete i mirtilli nel mixer, unite lo zucchero a velo e frullate. Passate il composto al setaccio per ottenere una salsa liscia. Tenetene da parte un po' per la finitura. Aggiungete alla salsa rimasta lo champagne restante e mescolate. Imbevete i savoiardi nella salsa ai mirtilli e disponeteli sul fondo di una pirofila. Coprite con uno strato di zabaione e proseguite con i biscotti imbevuti. Terminate con uno strato di zabaione e mettete in frigorifero per almeno 3 ore. Levate e decorate a filo con la salsa al mirtillo messa da parte e con i mirtilli interi, e servite.

Tiramisù ciliegie e amarene

Ingredienti per 6 persone:
400 g di savoiardi, 500 g di ciliegie
200 g di zucchero
250 g di mascarpone, 250 g di ricotta
150 ml di panna fresca
sciroppo di amarene

Preparazione

■ Snocciolate le ciliegie, raccoglietele in una padella con 50 g di zucchero e fatele cuocere per una decina di minuti. Spegnete, scolate lo sciroppo ottenuto e raccoglietelo in una ciotola con 1 bicchiere di acqua e 4 cucchiai di sciroppo di amarene. Lavorate la ricotta con lo zucchero restante e incorporate la panna e il mascarpone.

■ Dividete a metà i savoiardi e inzuppateli velocemente nello sciroppo. Fate uno strato di savoiardi sul fondo di un piatto da dessert e, con un sac à poche, distribuite sopra la crema. Distribuite i savoiardi ai lati e chiudete con un nastrino. Guarnite con le ciliegie e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

Tiramisù cocco e banana

Ingredienti per 6 persone:
400 g di savoiardi, 250 g di mascarpone,
250 ml di panna fresca da montare
170 g di zucchero, 50 g di cocco in scaglie
(più altri 50 g per decorare)
50 g di zucchero a velo, 3 tuorli, 1 banana
matura, 1 lattina di latte di cocco, 1 limone
latte, 100 g di cioccolato

Preparazione

■ Versate 50 ml di acqua in un pentolino dal fondo spesso, unite lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a ebollizione. Montate i tuorli versando a filo lo sciroppo di zucchero ancora caldo e poi fate raffreddare. Frullate la banana con 1 cucchiaino di succo di limone e amalgamate delicatamente la purea ai tuorli montati. Montate la panna con il mascarpone, quindi incorporate il composto alla crema di banana.

■ Fate una bagna mescolando il latte di cocco con un bicchiere di latte e lo zucchero a velo. Imbevete i savoiardi nella bagna e disponeteli sul fondo di una pirofila. Fate uno strato di crema alla banana e spolverizzate con il cocco in scaglie. Coprite con i savoiardi e terminate con la crema. Fate riposare in frigo per 2 ore. Spolverizzate quindi con il cocco in scaglie e il cioccolato tritato, e servite.

Tirami-éclair

Ingredienti per 8-10 persone
Per gli éclair: **325 g di acqua, 165 g di burro**
265 g di farina, 375 g di uova, 2 g di sale
Per la crema al mascarpone: **6 tuorli**
500 g di zucchero, 500 g di mascarpone
Vi servono inoltre: **350 g di pan di Spagna**
300 ml di caffè espresso zuccherato, cacao

Preparazione

■ Per gli éclair: in una pentola portate a bollore l'acqua con il burro e il sale. Aggiungete la farina e mescolate fino a che il composto non si stacca dalle pareti. Levate e fate raffreddare. Incorporate quindi le uova, poco per volta, e amalgamate bene. Con un sac à poche a bocchetta liscia realizzate tanti éclair in una teglia, rivestita con carta forno. Infornate a 190 °C per 30 minuti. Levate e lasciate raffreddare.

■ Per la crema: lavorate i tuorli con lo zucchero e incorporate il mascarpone, mescolando delicatamente. Tagliate a dadini il pan di Spagna e bagnateli con il caffè. Tagliate a metà gli éclair. Con un sac à poche farciteli con una parte di crema al mascarpone. Adagiate i dadini di pan di Spagna all'interno degli éclair e decorate con la restante crema al mascarpone. Spolverizzate con il cacao amaro in polvere e servite.

Tiramisù al tè matcha

Ingredienti per 6-8 persone:
400 g di savoiardi, 120 g di zucchero di canna
500 g di mascarpone, 6 uova
tè matcha in polvere

Preparazione

■ Preparate il tè: mettete in una teiera 1 cucchiaino di tè matcha, versateci sopra 100 ml di acqua a 80 °C, mescolate bene con un cucchiaio e fate raffreddare. Dividete gli albumi dai tuorli. Montate i tuorli con lo zucchero, unite il mascarpone e 1 cucchiaio di tè, e amalgamate. Montate infine a neve gli albumi e incorporateli al composto.

■ Inzuppate i savoiardi nel tè ormai freddo e disponeteli sul fondo di una pirofila quadrata da 25 cm di lato. Versate uno strato di crema al mascarpone, spolverizzate un po' di tè in polvere. Fate un altro strato di savoiardi e crema, e fate raffreddare in frigo. Al momento di servire, spolverizzate con altro tè in polvere.

Tiramisù con salsa mou e arachidi caramellate

savoiardi

***Ingredienti per 4 persone*: 400 g di savoiardi, 500 g di mascarpone, 120 g di zucchero, 50 g di cioccolato fondente a scaglie**
4 uova, estratto di vaniglia, 1 cucchiaio di maraschino, caffè espresso. *Per la salsa mou:* **250 g di panna fresca montata**
350 g di zucchero, 20 g di burro. *Per la decorazione:* **120 g di arachidi salate, 70 g di zucchero**

Preparazione

■ Per la salsa mou: raccogliete lo zucchero in un pentolino e versate a filo 200 ml di acqua; mettete sul fuoco e portate dolcemente a bollore, mescolando continuamente. Una volta arrivato al bollore, fate cuocere fino a ottenere un caramello di colore bruno: la temperatura dovrà oscillare tra i 166 e i 175 °C. Togliete dal fuoco, aggiungete il burro e mescolate. Fate infine intiepidire. Quando il composto sarà tiepido, unite la panna e mescolate con una frusta. Mettete nuovamente sul fuoco e portate a bollore, quindi spegnete e fate raffreddare mescolando di tanto in tanto.

■ Lavorate i tuorli con lo zucchero. Unite il mascarpone e la vaniglia, e mescolate. Montate gli albumi a neve ferma e incorporateli delicatamente al composto. Imbevete i savoiardi nel caffè, aromatizzato con il maraschino, e disponeteli sul fondo della pirofila. Fate uno strato di crema, velate con la salsa mou e spolverizzate con il cioccolato. Ripetete la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti, tenendo da parte un po' di salsa mou e terminando con la crema.

■ Mettete in frigorifero per 2 ore. Sminuzzate le arachidi in un mixer. Portate a ebollizione 25 ml di acqua e lo zucchero, fino alla temperatura di 119 °C. Unite le arachidi e cuocete fino a caramellarle completamente. Togliete dal fuoco, versate su un foglio di carta forno e fate raffreddare. Trascorso il tempo, levate il tiramisù dal frigorifero, aggiungete la salsa mou restante, spolverizzate con le arachidi e servite.

Tiramisù ricotta yogurt e cannella

Ingredienti per 4 persone:
Per i savoiardi:
120 g di farina
30 g di maizena
90 g di zucchero
5 uova
zucchero a velo
Vi servono inoltre:
300 g di ricotta
150 g di yogurt
80 g di zucchero a velo
300 ml di caffè espresso
1 stecca di cannella
cannella in polvere
cacao amaro in polvere

Preparazione

■ Per i savoiardi: separate i tuorli dagli albumi. Lavorate i tuorli con lo zucchero, montate gli albumi a neve e unite i due composti. Amalgamate la farina e la maizena, setacciate e raccogliete il composto in un sac à poche. Realizzate delle strisce, una a fianco all'altra, su una teglia con carta forno. Spolverizzate con lo zucchero a velo e cuocete in forno a 180 °C per 12 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

■ Mettete in infusione la stecca di cannella, spezzettata, nel caffè bollente, e fate raffreddare. Lavorate in una ciotola la ricotta con lo yogurt e lo zucchero a velo, fino a ottenere una crema omogenea. Inzuppate i savoiardi nel caffè aromatizzato e disponetene uno strato in una pirofila rettangolare.

■ Coprite con metà della crema e ripetete la sequenza degli strati, terminando con la crema alla ricotta. Spolverizzate con abbondante cacao, miscelato con un pizzico di cannella, e lasciate raffreddare in frigo per almeno 2 ore. Trascorso il tempo, portate in tavola e servite.

Ingredienti per 6-8 persone:
400 g di pan di Spagna, 100 g di zucchero 500 g di mascarpone, 100 g di cioccolato a scaglie, 300 g di gherigli di noce 5 tuorli, rum scuro, cacao amaro in polvere caffè freddo espresso

Preparazione

■ Montate i tuorli con lo zucchero; aggiungete il mascarpone, proseguite a montare e poi aromatizzate con una spruzzata di rum. Sbriciolate 200 g di gherigli di noce e miscelateli alle scaglie di cioccolato. Mescolate il caffè a due cucchiai di rum. Sbriciolate il pan di Spagna, raccogliete le briciole in una ciotola e bagnatele con un po' di caffè al rum.

■ Distribuite uno strato di pan di Spagna sul fondo di una pirofila da 16 cm di diametro, coprite con uno strato di crema e completate con un po' di cioccolato e noci. Ripetete la sequenza, tenendo da parte un po' di miscela di cioccolato e noci, e terminando con la crema. Mettete in frigo per 2-3 ore. Levate, spolverizzate con cacao amaro, decorate con la miscela rimasta, e servite.

Tiramisù pan di Spagna rum e noci

pan di Spagna

Ingredienti per 6 persone: **30 cantucci 500 g di mascarpone, 500 g di panna montata, 180 g di tuorli, 340 g di zucchero 300 ml di vin santo, cacao amaro in polvere**

Preparazione

■ Sbattete in un pentolino i tuorli con lo zucchero e 100 ml di acqua. Mettete sul fuoco, mescolando spesso, e portate alla temperatura di 85 °C. Trasferite il composto in un robot da cucina e montate fino a raffreddamento. A parte, incorporate la panna al mascarpone.

■ Unite il composto di tuorli e amalgamate con cura. Bagnate i cantucci nel vin santo e adagiateli sul fondo di sei coppapasta da 15 cm di diametro. Farcite con la crema al mascarpone e fate raffreddare per un paio di ore in frigo. Levate, spolverizzate con il cacao amaro e servite.

Tiramisù toscano con cantucci e vin santo

cantucci

Classici e dintorni

Tiramisù torronato

pan di Spagna

Ingredienti per 6 persone:
500 g di pan di Spagna, 500 ml di caffè espresso zuccherato, 600 g di panna montata, 600 g di mascarpone
500 g di miele, 250 g di nocciole tritate
25 g di gelatina già ammollata
6 albumi, ribes rosso

Preparazione

■ Scaldate il miele sul fuoco. Montate gli albumi a neve ben ferma e unite a filo il miele. Aggiungete la gelatina, già ammollata, e continuate a montare fino a completo raffreddamento. Versate il composto in una ciotola e incorporate il mascarpone e la panna. Completate con le nocciole tritate e amalgamate grossolanamente. Trasferite la crema in un sac à poche e tenete da parte.

■ Sistemate un quadrato di acciaio da 30 cm di lato su una teglia rivestita con carta forno, quindi formate uno strato di crema al miele e al mascarpone. Coprite con il pan di Spagna e inzuppate con il caffè. Completate con un altro strato di crema, e fate congelare in freezer. Trascorso il tempo, sformate e tagliate a rettangoli. Impiattate, decorate con il ribes e servite.

Beveteci...sù

Mojito Tiramisù

tipo shortbread

Ingredienti per 4 persone:
200 g di frollini (tipo shortbread)
250 g di mascarpone, 150 g di panna montata, 4 tuorli, 145 g di zucchero a velo
2-3 foglioline di menta (più altra per la decorazione). *Per la gelatina al rum:*
8 g di gelatina in fogli, 100 g di rum scuro
Per lo sciroppo al lime: **3 lime**
2 cucchiai di zucchero di canna

Preparazione

■ Sciogliete la gelatina in 150 ml di acqua bollente, unite il rum e fate intiepidire. Per lo sciroppo: grattugiate la scorza di 1 lime e tenete da parte; pelate al vivo i lime e tagliate la polpa a fettine sottili. Portate a bollore 200 ml di acqua con lo zucchero di canna; unite le fettine di lime e lasciate sobbollire per 10 minuti. Spegnete.

■ Montate i tuorli con lo zucchero a velo. Incorporate il mascarpone, la panna, la scorza grattugiata del lime e la menta tritata. Sbriciolate i biscotti e fate uno strato sul fondo dei bicchieri. Bagnateli con un po' di sciroppo e coprite con la crema. Completate con la polpa dei lime e qualche goccio di gelatina. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la gelatina. Fate raffreddare in frigo. Guarnite con le foglioline di menta e servite.

Tiramisù "cappuccino"

Ingredienti per 6 persone: **400 g di savoiardi, 500 g di mascarpone, 400 g di panna semimontata, 100 g di tuorli 200 g di zucchero.** *Per la mousse al cioccolato bianco:* **125 ml di panna fresca, 250 g di cioccolato bianco, 325 g di panna semimontata.** *Per la bagna al caffè:* **270 g di zucchero, 100 ml di caffè espresso.** *Vi servono inoltre:* **cacao amaro in polvere 100 g di cioccolato fondente, cialde di cioccolato**

Preparazione

■ Lavorate il mascarpone con la panna fino a ottenere una crema morbida. Unite i tuorli, montati con lo zucchero, e amalgamate bene. Per la mousse: portate a bollore la panna, versatela sul cioccolato bianco, tritato, e mescolate. Fate intiepidire e incorporate la panna semimontata. Per la bagna: portate a bollore 250 ml di acqua, unite lo zucchero e fate sciogliere fino a ottenere uno sciroppo. Unite il caffè, mescolate e tenete da parte.

■ Raccogliete la crema al mascarpone e la mousse in due sac à poche. Stendete sul fondo delle tazze uno strato di mousse, bagnate i biscotti con la bagna al caffè e disponeteli sopra. Fate uno strato leggero con il cioccolato fondente fuso, e coprite con uno strato di crema al mascarpone. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminate con il cacao in polvere. Guarnite con le cialde di cioccolato e servite.

venerdì 5 luglio | sabato 6 luglio | domenica 7 luglio | lunedì 8 luglio | martedì 9 luglio

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA: albicocche, amarene, anguria, fichi, meloni, pesche, prugne, susine.

VERDURA: aglio, cetrioli, fagiolini, melanzane, peperoni, pomodori, zucchine.

PESCE: alici, cozze, fasolari, vongole, nasello, sgombro, triglia.

ANGURIA
Dissetante e diuretica
Ricca di: potassio

mercoledì 10 luglio | giovedì 11 luglio

GIORNATE DELLO YOGURT - VIPITENO

Tra degustazioni, cultura e tradizione, torna il **6 luglio** l'appuntamento più goloso dell'anno. Tra gli eventi in calendario, **venerdì 12 luglio**, "lunga notte nella latteria", con visite guidate, piatti tipici e musica dal vivo. **Domenica 14 luglio**, alle ore 11, festa per tutta la famiglia presso il Parco Comunale Prati di Val di Vizze.
www.giornatedelloyogurt.com

lunedì 15 luglio | martedì 16 luglio | mercoledì 17 luglio | giovedì 18 luglio

venerdì 19 luglio
• 12-14 e 19-21 luglio
Sagra della Pecora
Fabrica di Roma (Vt)
www.facebook.com/SagradellapecoraFabricadiRoma

sabato 20 luglio

domenica 21 luglio
• 12-14 e 19-21 luglio
Sagra degli strozzapreti
A Sticciano Scalo, frazione del comune di Roccastrada (Gr)
www.prolocosticciano.it

lunedì 22 luglio
• 18-26 luglio
Settimane enoculturali
Appiano sulla strada del vino (Bz)
www.eppan.com/it

martedì 23 luglio

mercoledì 24 luglio
• 24 luglio
Banchetto Krausen
Castelrotto (Bz)
www.castelrotto.com/it

giovedì 25 luglio
• 24-25 luglio
Sagra dell'anguria
Giuggianello (Le)
www.comune.giuggianello.le.it

venerdì 26 luglio | sabato 27 luglio

domenica 28 luglio
• 25-28 luglio
Fiera dello Scalogno di Romagna Igp
Riolo Terme (Ra)
www.comune.rioloterme.ra.it

lunedì 29 luglio

martedì 30 luglio | mercoledì 31 luglio

giovedì 1 agosto
• 16 luglio-4 agosto
Festival della Valle d'Itria
Martina Franca (Ta)
www.festivaldellavalleditria.it

venerdì 2 agosto | sabato 3 agosto

domenica 4 agosto | lunedì 5 agosto

MELONE
Favorisce l'abbronzatura
Ricco di: betacarotene e vitamina C

martedì 6 agosto | mercoledì 7 agosto

Alla brace, ci piace!

Must dell'estate e momento di divertente convivialità, la cottura al barbecue esalta il sapore della carne rendendola ancor più succulenta e gustosa

6 grigliate doc

Prendete le misure!

Per le **carni rosse** la distanza della griglia dalla brace deve essere di 10-15 cm; le **carni bianche** vanno invece grigliate a calore moderato e più lontane dalla brace.

Utensile furbo

Set per barbecue composto da paletta e forchettone.

Sagaform

BBQ

Grigliata mista

Ingredienti per 4 persone
1 fetta di **petto di vitella**
2 **alette di pollo ruspante**
2 **bistecche di collo di suino**
1 **costata di vitella**
5-6 **arrosticini di pecora**
fettine di pancetta fresca
3 **zucchine** • 2 **melanzane**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le verdure, spuntatele e tagliatele a fettine. • **Preparate** il barbecue e sistemate la costata di vitella sulla griglia. Dopo 1 minuto disponete il petto di vitella, chiudete con il coperchio e fate cuocere 4 minuti per lato. • **Aggiungete** dopo 2 minuti le alette di pollo, le bistecche di collo di suino e gli arrosticini, chiudete nuovamente con il coperchio e fate cuocere per circa 5 minuti in totale.
• **Disponete** anche le verdure e le fette di pancetta e grigliatele da entrambi i lati. Quando le verdure saranno pronte, levate anche la carne e trasferite tutto in un piatto da portata. • **Condite** con un filo di olio e un pizzico di sale, e servite immediatamente.

Occhio alla cottura!

Nel metodo di cottura indiretto la carne viene cotta vicino alla fonte di calore, ma non direttamente sul fuoco. Andrebbe utilizzato il barbecue con il coperchio per ricreare una sorta di "effetto forno". Grazie alla distribuzione del calore, la carne risulterà cotta in maniera uniforme e più morbida.

Lo sapevate che?

Il pannicolo è il muscolo dell'animale che sorregge il diaframma. Fa parte dei tagli di carne "poveri" ma ricchi, in particolare di ferro e proteine. Si presta perfettamente a cotture veloci sulla griglia.

Pannicolo di fassona piemontese e radicchio

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **pannicolo di fassona piemontese** • 2 cespi di **radicchio lungo** • **senape gialla in polvere**
senape bruna in polvere
olio extravergine di oliva
sale affumicato • **pepe**

Preparazione
• **Sistemate** la carne in una teglia; aggiungete 1 cucchiaino di senape gialla e bruna, una macinata di pepe, un pizzico di sale e abbondante olio, e massaggiate per bene la carne.
• **Copritela**, trasferitela in frigorifero e fate riposare per una mezz'ora.
• **Tagliate** i cespi di radicchio a metà, disponeteli sul barbecue e grigliateli su entrambi i lati finché non saranno croccanti. Levateli e teneteli da parte. • **Scolate** la carne dalla marinatura, sistematela sul barbecue e fatela cuocere circa 3 minuti per lato (il tempo di cottura può variare in base allo spessore della carne).
• **Levate** la carne e scaloppatela. Impiattate, accompagnate con il radicchio, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, e servite.

Costine di agnello ▾ lardellate con indivia belga

Ingredienti per 4 persone
8 **costine di agnello**
16 fette di **lardo di Arnad**
4 cespi di **indivia belga**
il succo di 2 **arance** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: 1 **arancia**

Preparazione
• **Rivestite** le costine di agnello con le fette di lardo. Lavate i cespi di indivia e tagliateli a metà, quindi disponeteli sul barbecue, a brace moderata, e fateli cuocere su entrambi i lati. • **Sistemate** anche le costine di agnello e fatele grigliare da un lato; sfumatele con il succo delle arance, giratele e fatele cuocere anche dall'altro lato. A cottura ultimata, levate le costine e mettetene due su ciascun piatto da portata. • **Togliete** anche l'indivia, conditela con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, e distribuitela nei piatti da portata. • **Guarnite** tutto con un po' di scorza grattugiata e qualche spicchio di arancia, e servite.

Tips & Tricks

Togliete la carne dal frigo almeno un paio di ore prima di cucinarla.

Tagliata di pollo con peperoni grigliati

Ingredienti per 4 persone
4 **sovracosce di pollo già disossate**
1 **limone** • 4 **peperoni rossi**
1 ciuffo abbondante di **erbe aromatiche miste** (**timo**, **rosmarino**, **alloro**, **mirto**, **aneto**, **salvia**) • 1 spicchio di **aglio rosso** • **olio extravergine di oliva** • **sale** • **pepe rosa**

Preparazione
• **Sfogliate** il ciuffo di erbe aromatiche, tritatele e raccogliete il trito in una ciotola. Unite un filo abbondante di olio, il succo del limone e un po' di pepe rosa, pestato, e mescolate. • **Disponete** le sovracosce di pollo, copritele con la marinatura e fatele riposare una mezz'ora. • **Fate abbrustolire** i peperoni sul barbecue, girandoli di tanto in tanto. • **Levateli**, raccoglieteli in un sacchetto di carta per il pane e fateli raffreddare. Eliminate la pellicina, i semi e le coste bianche interne, e fateli a listerelle. • **Conditeli** con un filo di olio, un pizzico di sale e l'aglio, e teneteli da parte. Disponete le sovracosce di pollo sul barbecue e fatele cuocere 10 minuti per lato. • **Impiattate**, guarnite con qualche ciuffetto di rosmarino, un filo di olio a crudo e una macinata di pepe rosa; accompagnate con i peperoni e servite.

Tips & Tricks

Preferite pollo "free-range", ovvero proveniente da allevamenti all'aperto non intensivi.

◂Costine di suino nero in salsa bbq e spiedini di patate

Lo sapevate che?

La brace migliore è quella preparata con legni duri (quercia, faggio, acacia).

cotte in 20 minuti

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **costine di suino nero dell'Appennino** • 3 **patate**
Per la salsa bbq: 1/2 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio** • 250 g di **passata di pomodoro**
10 g di **concentrato di pomodoro**
4 cucchiai di **aceto di mele**
40 g di **zucchero di canna**
1 cucchiaio di **senape gialla in polvere**
1 cucchiaio di **salsa worcestershire**
1 cucchiaio di **pimenton affumicato**
sale e pepe nero di Sarawak

Preparazione
• **Per la salsa barbecue**: raccogliete tutti gli ingredienti in un pentolino (private l'aglio dell'anima) e mescolate bene. Mettete sul fuoco e fate cuocere su fiamma vivace; appena arriverà al bollore, abbassate la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi spegnete. • **Filtrate** la salsa con un colino e tenete da parte. Lavate le patate e tagliatele a fette spesse circa 1 cm, senza sbucciarle. • **Sistemate** tre fette di patate su ciascuno spiedino. Cospargete gli spiedini di patate e la carne con la salsa, e lasciate riposare per 10 minuti. • **Disponete** quindi tutto sul barbecue e fate cuocere per circa 20 minuti, girando gli spiedini di tanto in tanto. • **Distribuite** le costine nei piatti, accompagnate con uno spiedino per ciascun commensale e servite.

Occhio alla mossa!

Filtrate la salsa barbecue con un colino a maglie strette.

Utilizzate un pennello in silicone per cospargere la carne e gli spiedini con la salsa.

Hamburger alla brace con doppia senape e cipolle grigliate

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **carne macinata di chianina**
3 **cipolle rosse di Tropea**
4 **panini** • **senape gialla in polvere**
senape bruna in grani
olio extravergine di oliva
1 **pomodoro** • foglie di **lattuga**
maionese • **sale** • **pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la carne con 2 cucchiai di senape gialla, una macinata abbondante di senape bruna e un pizzico di sale e di pepe.
• **Amalgamate** bene, disponete il macinato tra due fogli di carta forno e stendetelo con un matterello a uno spessore di almeno 3 cm. • **Levate** la carta forno e con un coppapasta da circa 10 cm di diametro ricavate tanti dischi di carne. Trasferiteli in frigorifero per circa mezz'ora. • **Sbucciate** le cipolle e dividetele a metà, quindi disponetele sul barbecue e grigliatele da entrambi i lati. Levatele, tagliatele a rondelle e tenete da parte.
• **Grigliate** gli hamburger 10 minuti per lato. • **Tagliate** i panini a metà e fateli tostare sulla griglia. • **Farciteli** con gli hamburger, qualche rondella di pomodoro, qualche foglia di lattuga e un po' di maionese. • **Accompagnate** con gli anelli di cipolla, guarnite con un filo di olio a crudo e servite.

Tips & Tricks

La carne dovrà essere ben cotta all'esterno e rosata all'interno. Sbucciate le cipolle e dividetele a metà, quindi disponetele sul barbecue e grigliatele da entrambi i lati.

cotti in 20 minuti

Utensile furbo

Flacone dosatore in plastica adatto a ogni tipo di salsa.

Tescoma

LEA&PERRINS®
Salsa Worchestershire.
€3,90.

CALVÉ
Salsa barbecue al miele.
250 ml.
€1,63 circa.

MAILLE
Senape di Digione.
200 ml. *€2,40* circa.

HEINZ
Tomato Ketchup Top Down.
250 g.
€1,35.

Da semplice mordi e fuggi, il panino si è ormai trasformato in un prodotto gourmet, con ingredienti di qualità e grande attenzione per le materie prime, da gustare fino all'ultimo morso

Panini al roastbeef con salsa tapenade

Ingredienti per 4 persone
8 fette di **pane casereccio** • 8 fette di **roast beef** • 2 **pomodori** • qualche foglia di **lattuga** • 2 **uova**
Per la salsa tapenade: 100 g di **olive snocciolate** • 30 g di **acciughe sott'olio** 10 g di **capperi dissalati** • 1/2 spicchio di **aglio** • 1/2 **limone** • 35 ml di **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, tagliateli a fette e lasciateli sgocciolare per qualche minuto. • **Per la salsa tapenade**: raccogliete nel bicchiere di un mixer le acciughe sgocciolate, i capperi e le olive, unite l'aglio e frullate fino a ottenere una salsina omogenea. Raccoglietela in una ciotola, unite il succo del limone e versate a filo l'olio, emulsionando con una frusta.
• **Fate tostare** in forno le fette di pane.
• **Distribuite** su metà delle fette una foglia di lattuga, qualche fetta di pomodoro, 2 fette di roast beef e qualche fettina di uovo sodo.
• **Velate** con la salsa tapenade e chiudete il panino con le fette rimanenti.

10 PANINI GOURMET top *d'Italia*

PANINO GIUSTO - Milano

È una catena di ristoranti specializzati nel servire l'autentico panino italiano, preparato con ingredienti selezionati: pane di farina di frumento e grano arso, bresaola della Valtellina, cuore di burrata pugliese…
Via Borgogna 5, Milano
tel. 02 25061005
www.paninogiusto.it

LA FÀRCIA - Torino

È uno dei tre punti vendita aperti da Flavio Ghigo. Tra i panini più golosi, il Tanaro con salsiccia di vitello, robiola di Roccaverano, lattuga e marmellata di cipolle rosse.
Via Sant'Ottavio angolo Corso San Maurizio, Torino
www.lafarcia.it

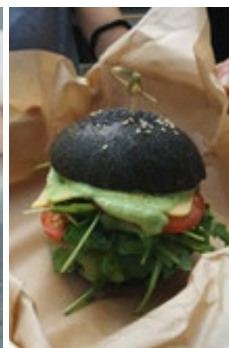
HAM HOLY BURGER - Padova

Precursore delle hamburgerie contemporanee, questa catena ha altri punti vendita nelle principali città italiane. Da provare l'hamburger con mozzarella di bufala.
Piazza dei Signori 1, Padova
tel. 049 0986300
www.hamholyburger.it

IL PANINO ITALIANO - Genova

Locale con una vastissima scelta di salumi selezionati, tantissimi tips e tipi di pane diversi, per qualsiasi abbinamento.
Via XX Settembre 68 R
Via Roccatagliata Ceccardi 30R
Largo San Giuseppe 23
Genova - tel. 010 561625
facebook.com/ilpaninoitalianogenova

'INO - Firenze

Tappa imperdibile per mangiare un ottimo panino d'autore come il "Tricolore" a base di ricotta, pesto di zucchine, zafferano e pomodori.
Via dei Georgofili 3 rosso / 7 rosso, Firenze
tel. 055 214154
www.inofirenze.com

FLOWER BURGER - Roma

La prima catena veganburgheria con panini speziati ricchi di materie prime di alta qualità e colori accesi tra cui "Cherry Bomb", "Flower Burger" e "Spicy Cecio".
Via dei Gracchi 87, Roma
tel. 06 45666538
www.flowerburger.it

IL MARITOZZO ROSSO - Roma

Il primo maritozzo salato di Roma nasce da un progetto di Edoardo Fraioli e Francesca Cappelli. Tra i must del bistro da segnalare, i maritozzi burger e i maritozzi dolci.
Vicolo del Cedro 26, Roma
tel. 06 5817363
www.ilmaritozzorosso.com

SCIUÈ IL PANINO VESUVIANO - Napoli

Punto di ristoro gioviale e familiare con grande attenzione per le eccellenze del territorio. Tra le specialità il panino con friarielli, suino casertano, patate e caciocavallo.
Via Boccaccio 18, Pomigliano d'Arco (Na) - tel. 081 0480662
www.facebook.com/scuieilpaninovesuviano

PESCARIA - Bari

Un fish bar nel centro di Polignano dove il pesce si può gustare nelle forme più disparate. Ottimo il panino con polpo fritto, rape, aglio e olio, mosto cotto di fichi, ricotta e pepe, olio alle alici.
Piazza Aldo Moro 6/8, Polignano a Mare (Ba) - tel. 080 4247600
www.pescaria.it

NINO U' BALLERINO - Palermo

Si viene qui per il "mangiari di strada palermitano" per antonomasia, un colosso della tradizione gastronomica della zona. Immancabile il "Pani ca' meusa" (pane con la milza).
Corso C. Finocchiaro Aprile 76/78, Palermo - tel. 339 6950106
www.ninouballerino.it

A NOZZE con le COZZE

6 irresistibili idee

Il momento migliore per gustarle va da maggio ad agosto, periodo in cui le cozze risultano particolarmente succose e saporite. Ottime ripiene e gratinate, fritte o in sauté, in cucina si prestano a mille usi diversi, uno più goloso dell'altro

Le protagoniste

Le cozze, in italiano più correttamente mitili, vivono naturalmente aggrappate a rocce o ovunque possano trovare sostegno. Originarie del Mediterraneo, hanno conchiglia liscia e lucida, e carne soda di colore arancio.

pronte in 20 minuti

◂ Linguine cozze gamberetti e zucchine

Ingredienti per 4 persone
320 g di **linguine**
200 g di **gamberetti già sgusciati**
500 g di **cozze già pulite**
2 **zucchine** • 2 spicchi di **aglio**
1 **peperoncino**
300 g di **pomodorini pachino**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** le cozze in una casseruola con un filo di olio e 1 spicchio di aglio, schiacciato. • **Bagnate** con il vino, incoperchiate e fatele aprire a fuoco vivace. Spegnete, sgusciatele (tenendone qualcuna nella conchiglia) e filtrate il liquido di cottura. • **Sbollentate** i pomodorini per un paio di minuti. Scolateli, pelateli, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a tocchetti. • **Scaldate** lo spicchio di aglio rimasto, in una padella con un filo di olio. Eliminate quest'ultimo, unite un po' di peperoncino tritato e le zucchine a fettine sottili, e fatele rosolare. • **Aggiungete** i gamberetti e i pomodorini e lasciate insaporire. Bagnate con il liquido delle cozze, profumate con un po' di prezzemolo e di basilico tritato, e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Lessate** le linguine in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatele al dente e trasferitele nella padella con il condimento. • **Unite** le cozze intere, tenute da parte, e fate saltare per 1 minuto. Servite.

Sauté di cozze al limone nel pane

Ingredienti per 4 persone
700 g di **cozze già pulite** • 2 **limoni**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 4 **rosette**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio, profumate con le zeste di 1 limone e aggiungete le cozze ben sciacquate. • **Incoperchiate** e fatele aprire su fiamma vivace. Spegnete, filtrate il fondo e tenete da parte. • **Rimuovete** la calotta superiore delle rosette e togliete un po' di mollica; trasferitele in una teglia e fatele tostare leggermente sotto il grill del forno. Levate e bagnate la base e i bordi con il fondo di cottura delle cozze filtrato. • **Condite** le cozze con un pizzico di pepe, un po' di prezzemolo tritato e il succo e la scorza grattugiata del limone restante. Aggiustate eventualmente di sale e mescolate. • **Farcite** le rosette con qualche cozza sgusciata e poi guarnite con quelle con il guscio. • **Irrorate** con altro fondo di cottura, ultimate con un po' di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e un filo di olio, e servite.

Cosa vi serve?

ZAROTTI
Cozze al naturale.
200 g. **€ 1,56**.

FERRER
Cozze sgusciate.
180 g. **€ 3,99**.

CRAI. Cozze sgusciate e precotte.
250 g. **€ 3,89**.

ESCA.
Cozze alla marinara con sugo già pronto.
500 g. **€ 4,46**.

Frittelle di cozze

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **cozze**
150 g di **sedano bianco**
2 **uova** • 100 g di **farina**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio di semi di arachide
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** le cozze sotto l'acqua corrente e, aiutandovi con una spazzola dura, raschiatele per bene.
• **Raccoglietele** in un tegame con un pochino di acqua, salate, e fate aprire su fuoco vivace. • **Spegnete** e sgusciate le cozze. • **Sbattete** le uova in una ciotola con un pizzico di sale e di pepe, e il prezzemolo tritato.
• **Passate** le cozze nella farina, quindi trasferitele nella ciotola con le uova.
• **Scaldate** abbondante olio di semi in una padella. • **Prelevate** con l'aiuto di un cucchiaio la pastella con 2-3 cozze e tuffatele nell'olio bollente.
• **Fatele friggere** e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.
• **Distribuitele** nelle ciotoline individuali e accompagnate con il sedano a listerelle. Portate in tavola e servite.

Tip & Tricks

Se la pastella fosse troppo liquida, aggiungete un pochino di farina.

Fregola con cozze e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cozze già pulite**
180 g di **fregola**
200 g di **pomodorini**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella; unite le cozze e un po' di prezzemolo tritato, incoperchiate e fatele aprire su fiamma vivace. Spegnete e tenete da parte. • **Fate soffriggere** in una casseruola lo spicchio di aglio tritato con un filo di olio. Aggiungete i pomodorini, salate, incoperchiate e fate cuocere per una decina di minuti. • **Sgusciate** le cozze, tenendone da parte qualcuna con il guscio, filtrate il fondo di cottura e versatene un terzo nella casseruola con i pomodorini. • **Aggiungete** la fregola e lasciate cuocere per circa mezz'ora a fuoco medio, mescolando e aggiungendo di tanto in tanto il fondo di cottura filtrato (se necessario, potete diluirlo con un po' di acqua). • **Salate**, aggiungete le cozze sgusciate e mescolate. Spegnete e distribuite nelle ciotoline. • **Completate** con una cozza con il guscio e profumate con una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato. • **Condite** con un filo di olio a crudo e servite.

Cozze ripiene all'americana ▼

Ingredienti per 4 persone
16 **cozze grandi** • 8 **gamberoni**
40 g di **burro** • 40 g di **farina** • 1/2 **cipolla**
1/2 l di **fumetto di pesce** • **pangrattato**
2 rametti di **prezzemolo tritato** • 2 spicchi di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** con cura le cozze e raschiatele con una spazzolina. Staccate le valve con un coltellino: eliminate una valva e tenete l'altra con il mollusco. • **Pulite** i gamberoni, eliminate il filamento scuro dell'intestino e poi tritateli (tenete da parte teste e gusci). • **Preparate il roux**: in un pentolino fate sciogliere il burro a fuoco dolce. Aggiungete la farina setacciata e, mescolando continuamente, unite a poco a poco il fumetto di pesce; lasciate ridurre, fino a quando la salsa si sarà addensata. • **Scaldate** in una padella 1 cucchiaio di olio e fate rosolare l'aglio e la cipolla tritati. • **Aggiungete** i gamberoni e fateli saltare a fuoco vivace. • **Unite** il roux e lasciate ridurre a fuoco moderato. • **Riempite** con il composto le valve tenute da parte e fate raffreddare. • **Disponete** le valve ripiene su una placca, rivestita con carta forno, spolverizzate con il pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. A cottura ultimata, sfornate, lasciate riposare, salate, spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite accompagnando con la salsa americana.

Impepata ▲ di cozze

Ingredienti per 4 persone
2 kg di **cozze** • 3 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **fettine di pane casereccio** • **olio extravergine di oliva** • **pepe**

Preparazione
• **Pulite** accuratamente le cozze ed eliminate il bisso (la barbetta che fuoriesce dal guscio). • **Fate rosolare** in un tegame l'aglio con un filo di olio, unite le cozze, incoperchiate e fatele aprire su fiamma vivace. A cottura quasi ultimata, profumate con abbondante pepe e un po' di prezzemolo tritato. • **Coprite** con il coperchio e agitate il tegame, in modo da consentire al sugo delle cozze di distribuirsi per bene. • **Disponete** l'impepata di cozze nei piatti da portata, accompagnate con fettine di pane casereccio e servite ben calda.

Accompagnate con...
Salsa americana

In una padella fate rosolare **1 spicchio di aglio** e **1/2 cipolla**, tritati, con **un filo di olio**. Aggiungete **80 g di polpa di pomodori** e fate cuocere per 5 minuti. Unite **le teste** e **i gusci dei gamberi** tenuti da parte, versate **1/2 bicchiere di brandy** e fiammeggiate. Lasciate evaporare, proseguite la cottura 1-2 minuti e poi passate tutto al setaccio. Rimettete la salsa sul fuoco, aggiungete **1/2 tazza di panna fresca** e fate ridurre. Servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Cialde Caprice di **Papadopoulos** ricche di crema. Ottime da sole, si sposano perfettamente con gelati e sorbetti. Gusto classico e fondente. 115 g. **€ 2,55**.

Alpigiana è un formaggio fresco a base di "quark" prodotto con latte bavarese senza OGM, senza conservanti o additivi chimici. Confezione da 100 g. **€ 0,69**.

Karma Rosso di Sant'Anna, un delicato mix di pomodoro, arancia rossa e basilico. 0,5 l. **€ 1,49** circa.

Centrifugato di carote Náttúra, prodotto con il 99,5% di carote biologiche italiane. Distribuito da Eurofood. 500 ml **€ 2,40**.

Le patatine **Selenella**, croccanti e leggere. Con il 30% di grassi e sale in meno rispetto alle tradizionali patatine. 130 g. **€ 1,19**.

Mix mediterraneo di **Valfrutta** composto da mais, piselli, olive verdi, olive nere e peperoni rossi cotti delicatamente a vapore. 3 lattine da 150 g. **€ 2,20**.

Estathé lancia la special edition dell'estate ispirata al "Jova Beach Party". Lattina slim, gusti pesca e limone. 33 cl. **€ 2**.

Filetti di sgombro grigliati piccanti **Rizzoli**. Senza pelle e spine, sono prima cotti al vapore, poi grigliati uno a uno. 125 g. **€ 2,99** circa.

Il sacchetto monouso **Duradipiù** è l'ultima perla della produzione **Virosac**. Grazie a uno speciale materiale, rallenta la formazione dell'umidità, migliora la conservazione e mantiene la freschezza degli alimenti più a lungo. Confezione da 12 pezzi (35x40). **€ 2,99**.

Classico o ristretto, bollente o freddo, macchiato o al naturale, il caffè è per molti un irrinunciabile rito quotidiano. In pasticceria, regala un inconfondibile gusto e sapore a morbide mousse, cremosi tortini e a tante golose specialità

10 dolci espressi

Idea wow

Servite il caffè con i cucchiaini al cioccolato.

Utensile furbo

Apposito stampo in silicone per realizzare i cucchiaini al cioccolato.

Dolce risveglio

Ingredienti per 4 persone
Per la ganache al cioccolato e caffè: 400 ml di **panna fresca** • 50 ml di **caffè espresso** • 30 g di **sciroppo di glucosio** 200 g di **cioccolato al latte**
Per il latte cotto: 600 ml di **latte** 15 g di **gelatina in fogli**
Vi servono inoltre: 350 g di **pan di Spagna al cioccolato** • **caffè leggermente zuccherato** • **cioccolato al latte in scaglie**

Preparazione
• **Per il latte cotto**: scaldate il latte in un pentolino, incorporate la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e fate sciogliere. Versate sul fondo dei bicchieri, trasferite in frigo e fate addensare. • **Per la ganache**: scaldate 150 ml di panna fresca con il caffè e lo sciroppo di glucosio; versate il composto sul cioccolato al latte, tritato, ed emulsionate. Fate riposare 12 ore in frigo, quindi unite la restante panna fresca e montate con le fruste elettriche. • **Ricavate**, con un coppapasta di diametro leggermente più piccolo dei bicchieri, tanti dischetti di pan di Spagna. • **Bagnateli** leggermente con il caffè zuccherato e adagiateli sopra la base di latte. • **Completate** con la ganache al cioccolato e caffè, guarnite con scaglie di cioccolato al latte e servite.

Cialda al cacao

Mescolate **125 g di zucchero** con **35 g di farina**, **5 g di cacao amaro in polvere**, **50 ml di succo di arancia** e **35 g di burro fuso**. Lasciate riposare in frigo per almeno 3 ore. Stendete il composto in una teglia, foderata con carta forno, fino a ottenere tante cialde sottili. Infornate a 180 °C per circa 10 minuti, quindi levate e fate raffreddare.

Stupite tutti con 0,30€

Parfait mocaccino

Ingredienti per 4 persone
Per il parfait: 175 ml di **latte**
1 cucchiaio di **caffè solubile**
60 g di **zucchero** • 3 **tuorli**
250 g di **crema di latte**
Per la salsa al caffè: 120 g di **acqua**
35 g di **glucosio** • 200 g di **zucchero**
50 g di **cacao amaro in polvere**
20 g di **caffè solubile**
125 ml di **panna fresca**
Per la schiuma di latte: **panna fresca**

Preparazione
• **Per il parfait**: portate a bollore il latte con 30 g di zucchero e il caffè solubile. A parte lavorate i tuorli con lo zucchero restante; versate il latte caldo e fate cuocere a bagnomaria fino a 82 °C. • **Trasferite** la crema in una planetaria e montate fino a raffreddamento. • **Semimontate** la crema di latte e incorporatela al composto montato. • **Versate** nelle tazzine da caffè e fate congelare in freezer. • **Per la salsa al caffè**: mescolate gli ingredienti in una casseruola, mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 3 minuti a partire dal bollore. • **Per la schiuma**: semimontate la panna fino a che risulta cremosa. • **Per il montaggio**: levate le tazzine dal freezer e versate un po' di salsa. Completate con la schiuma di latte, decorate con la cialda al cacao e servite.

Affogato al caffè ▾ con crema e cioccolato

Ingredienti per 4 persone
60 ml di **caffè espresso**
80 g di **crema pasticciera**
200 g di **cioccolato fondente**
100 ml di **panna fresca**
400 g di **gelato fiordilatte**
30 g di **croccante di mandorle**
panna montata

Preparazione
• **Versate** in un pentolino la panna fresca, unite il cioccolato fondente tritato e fate sciogliere a bagnomaria fino a ottenere una salsa lucida. • **Riempite** metà bicchieri con la crema pasticciera. • **Coprite** con la salsa al cioccolato e una pallina di gelato fiordilatte. • **Versate** il caffè e guarnite con un ciuffo di panna montata e il croccante tritato. Servite.

Caffè shakerato

Ingredienti per 2 persone
50 ml di **caffè espresso**
2 cucchiai di **liquore all'amaretto**
2 cucchiai di **essenza di vaniglia**
2 cucchiai di **zucchero di canna liquido**
10 cubetti di **ghiaccio**
mini cornetti

Preparazione
• **Raccogliete** in uno shaker il ghiaccio, lo zucchero di canna, l'essenza di vaniglia e il liquore all'amaretto.
• **Aggiungete** il caffè bollente e shakerate energicamente per 10 minuti. • **Versate** il caffè nei bicchieri ghiacciati da freezer e servite subito con i mini cornetti.

Crema ▲ gelata al caffè

Stupite tutti con 1€

Ingredienti per 4 persone
250 ml di **latte** • 250 ml di **panna fresca**
125 g di **zucchero** • 12 g di **caffè solubile**
50 ml di **caffè espresso** • 8 g di **gelatina**
Vi serve inoltre: **caffè in chicchi**

Preparazione
• **Scaldate** il latte con la panna e lo zucchero. • **Mescolate** e, una volta tiepido, sciogliete il caffè solubile mescolando per bene. • **Versate** il caffè espresso e unite la gelatina, già ammollata in acqua fredda e ben strizzata. • **Fate intiepidire**, versate in una gelatiera e mantecate fino a ottenere una consistenza cremosa. • **Versate** la crema nei bicchierini da caffè, guarnite con il caffè in chicchi e servite.

Accompagnate con... *Minicornetti*

Stendete **250 g di pasta sfoglia** su un piano di lavoro e spolverizzatela con **1 cucchiaio di zucchero semolato**, miscelato con **2 pizzichi di cannella**. Ritagliate dei piccoli triangoli e arrotolateli su se stessi. Formate tanti mini cornetti, spolverizzateli con **1 cucchiaio di zucchero a velo**. Sistemateli su una teglia, rivestita con carta forno e infornate a 200 °C per 10 minuti.

Cosa vi serve?

LAVAZZA
Caffè dek intenso.
250 g.
€2,35.

SPLENDID
Caffè classico
250 g.
€2,99.

KIMBO
Caffè Espresso Napoletano.
€3,63.

PAM PANORAMA
Caffè solubile
100 g.
€2,78.

Cappuccino ▾ semifreddo alla panna

Ingredienti per 4 persone
500 g di **yogurt magro dolce**
60 ml di **caffè della moka amaro**
1 **albume** • 100 g di **panna montata zuccherata** • **caffè in polvere**
Vi serve inoltre: **caffè della moka**

Preparazione
• **Mescolate** 250 g di yogurt con il caffè amaro, quindi trasferitelo in un contenitore di acciaio e mettete in freezer per 2 ore. Ogni 30 minuti togliete e mescolate con una spatola per rompere i cristalli di ghiaccio.
• **Raccogliete** quindi lo yogurt ghiacciato nel bicchiere del frullatore e frullate. Incorporate l'albume, montato a neve, e mettete il composto ottenuto nel contenitore di acciaio. • **Trasferite** in freezer per altre 2 ore. Incorporate lo yogurt restante alla panna. • **Distribuite** nelle coppe la panna e il semifreddo al cappuccino, alternandoli.
• **Terminate** con la panna e spolverizzate con il caffè in polvere. • **Versate** sopra il caffè tiepido o freddo e servite.

Stupite tutti con 3€

Macaron al caffè con cioccolato bianco e cardamomo

Ingredienti per 6 persone
Per i macaron: 250 g di **zucchero a velo** • 250 g di **farina di mandorle**
160 g di **albumi** • 250 g di **zucchero**
100 ml di **acqua** • 7 g di **caffè solubile**
Per la ganache: 250 ml di **panna fresca** • 300 g di **cioccolato bianco**
3 semi di **cardamomo**

Preparazione
• **Setacciate** la farina di mandorle con lo zucchero a velo e il caffè solubile; unite 80 g di albumi e mescolate.
• **Versate** l'acqua e lo zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a 118 °C. Quando lo sciroppo sarà arrivato a 110 °C, iniziate a montare gli albumi restanti in una planetaria. • **Versate** a filo lo sciroppo e proseguite a montare fino a raggiungere i 50 °C.
• **Incorporate** la meringa ottenuta al composto di albumi e mandorle.
• **Raccogliete** il composto in un sac à poche, realizzate tanti dischetti su una teglia, con carta forno, e lasciate riposare per 40 minuti. Infornate a 140 °C per circa 15 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Per la ganache**: portate a bollore la panna con i semi di cardamomo; filtrate il liquido e versatelo sul cioccolato, tritato.
• **Emulsionate** e fate raffreddare, quindi farcite i macaron e servite.

Fondente dal cuore morbido al caffè

Ingredienti per 8 tortini
Per il fondente: 500 g di **cioccolato fondente** • 200 g di **burro**
200 g di **zucchero a velo** • 5 **uova**
100 g di **farina** • 2 tazzine di **caffè espresso ristretto**
Vi servono inoltre: 1 ciuffo di **menta**
piccoli frutti rossi • **zucchero a velo**
burro

Preparazione
• **Per il fondente**: fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato con il burro, il caffè e lo zucchero; levate dal fuoco e incorporate le uova, uno alla volta. Unite infine la farina e mescolate delicatamente. • **Versate** il composto ottenuto negli stampini in alluminio usa e getta, ben imburrati. Trasferite in frigo e fate riposare per 12 ore. • **Infornate** quindi a 180 °C e fate cuocere per circa 10-12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e sformate i tortini direttamente nei piatti da portata.
• **Guarnite** con la salsa all'arancia, con qualche piccolo frutto rosso e una fogliolina di menta. • **Spolverizzate** con lo zucchero a velo e servite.

0,70€ a porzione

Mousse al caffè ▲ e cioccolato

Ingredienti per 2 persone
50 ml di **caffè espresso**
500 ml di **panna fresca**
180 g di **cioccolato al latte** • 2 **tuorli**
2 **uova** • 1 cucchiaio di **zucchero semolato** • 1 cucchiaio di **caffè solubile**
20 ml di **rum** • 3 g di **gelatina**
6 **biscotti tipo digestive** • **cacao amaro**

Preparazione
• **Montate** a bagnomaria i tuorli con le uova intere, lo zucchero e il caffè solubile.
• **Profumate** con il rum e incorporate la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e il cioccolato tritato. Mescolate e lasciate intiepidire. • **Aggiungete** la panna, semimontata, e amalgamate delicatamente. Fate raffreddare in frigo. Inzuppate 4 biscotti nel caffè e disponeteli nei piattini da dessert.
• **Realizzate**, con l'aiuto di un pallinatore da gelato, le palline di mousse e adagiatele sui biscotti. • **Cospargete** con i biscotti restanti sbriciolati, spolverizzate con il cacao e servite.

Accompagnate con...
Salsa all'arancia

Portate a bollore **250 ml di panna liquida** e **250 ml di latte**. Unite **la scorza di 1 arancia**, fatta a filetti, spegnete e lasciate in infusione per un'ora. A parte mescolate **5 tuorli** con **150 g di zucchero**. Unite i due composti e fate cuocere a bagnomaria a 82 °C, quindi filtrate e fate raffreddare.

Roll con cremoso al caffè e banane

Ingredienti per 4-6 persone
4 **albumi** • 75 g di **zucchero**
4 **tuorli** • 70 g di **farina 00**
15 g di **cacao amaro in polvere**
15 g di **fecola** • 1 pizzico
di **sale** • 50 g di **granella di nocciole**
Per il cremoso al caffè: 350 g di **latte**
50 g di **caffè espresso**
120 g di **zucchero** • 100 g di **tuorli**
20 g di **amido di mais** • 15 g di **farina**
5 g di **caffè solubile** • 100 g di **panna liquida** • 100 g di **mascarpone**
Vi servono inoltre: 1-2 **banane**
100 g di **crema gianduia**
zucchero a velo

Preparazione
• **Montate** gli albumi con lo zucchero; unite i tuorli, leggermente sbattuti, e poi la farina, setacciata con la fecola, il cacao e il sale. Trasferite il composto in una teglia, foderata con carta forno, e livellate la superficie. • **Spolverizzate** con la granella di nocciole e infornate a 180 °C per circa 10 minuti. • **Sfornate**, eliminate la carta forno e arrotolate subito tenendo le nocciole all'interno. • **Per il cremoso**: portate a ebollizione il latte con il caffè espresso e quello solubile, e la metà dello zucchero. • **Lavorate** i tuorli con lo zucchero restante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete la farina e l'amido, e amalgamate. • **Versate** il latte bollente, filtrato, rimettete sul fuoco e fate cuocere per circa 5 minuti su fuoco basso. • **Trasferite** in una teglia, foderata con pellicola trasparente, e fate raffreddare.
• **Montate** la panna con il mascarpone e uniteli al cremoso al caffè ormai freddo.
• **Farcite** il roll con la crema gianduia, disponete sopra le fettine sottili di banana e poi il cremoso al caffè. • **Arrotolate** e fate raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora. Al momento di servire, spolverizzate con lo zucchero a velo e guarnite con qualche fettina di banana.

Coffee lovers

Tante idee regalo per partire con il piede giusto

€17

Caffettiera da 2 tazze in alluminio di **Satur**. Con impugnatura e pomello termoisolanti, e utile finestra di controllo fuoriuscita caffè. Disponibile in 3 colori.

€4

Tazzine da caffè **Lazy**, con 6 decori assortiti, di **Villa d'Este Home Tivoli**.

€14,90

Caffettiera di **Tescoma** della linea Paloma, semplice da utilizzare, regala una bevanda intensa e gustosa.

€4

Per preservare tutto l'aroma del caffè c'è il barattolo in latta decorata, e tappo ermetico, di **Maiuguali** cm h 13x10.

€6,90 €3,90

Tazza termica in melammina con fascia in silicone e coperchio con chiusura di sicurezza, ideale per mantenere liquidi caldi a lungo, di **Kasanova**. Disponibile anche in ceramica.

€4,90

Per "spegnere" la voglia di caffè c'è la caffettiera pompiere da 3 tazze di **Kasanova**.

a partire da €9,90

Bialetti To Go! è la nuova collezione di **Bialetti** disponibile in due colorazioni (red emotion e dark grey) e comprende: bottiglia termica (da 500 e 750 ml), bottiglia termica con coperchio-tazza, mug da scrivania e mug take away. Bpa-free.

Chi la vuole cotta, chi la vuole cruda
…ma sulla sua irresistibile bontà sono tutti d'accordo! A furor di goloso, la cheesecake è ormai sul podio dei dolci casalinghi più amati dagli italiani
8 cremosissime versioni
Cheesecake al burro di arachidi
Cheesecake cherry
Cheesecake alle more
Cheesecake al limone e lamponi
Cheesecake al cioccolato fondente e pesche
Cheesecake al sambuco
SUMMER CHEESECAKE
94

Cheesecake bicolore con panna e lamponi

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 180 g di **biscotti al cacao**
50 g di **burro fuso**
Per la farcia: 200 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 250 g di **panna acida** (o di **yogurt**)
25 g di **amido di mais** • 250 g di **zucchero**
15 g di **estratto di vaniglia**
80 g di **cioccolato fondente** • 4 **uova**
Vi servono inoltre: 100 g di **lamponi**
100 g di **panna montata**
foglioline di menta

Preparazione

• **Raccogliete** i biscotti in un mixer e tritateli finemente. Versateli in una ciotola, aggiungete il burro fuso e mescolate. • **Versate** il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro, rivestito con carta di alluminio, e compattate bene. Infornate per 10 minuti a 160 °C, sfornate e tenete da parte. Lavorate in una ciotola il formaggio con lo zucchero; incorporate le uova, uno alla volta, unite l'amido, la vaniglia e la panna acida, e amalgamate bene. • **Prelevate** 1/3 della crema e tenete da parte. Aggiungete alla restante il cioccolato, sciolto a bagnomaria, e riempite la base alternando le due creme. Mescolate con uno spiedino, per creare un effetto marmorizzato. • **Infornate** a 160 °C e fate cuocere 1 ora a bagnomaria; spegnete e fate riposare nel forno spento per 1 ora. Sfornate e trasferite in frigorifero per una notte. • **Sformate**, impiattate, guarnite con la panna, i lamponi, la menta e servite.

Occhio alla mossa!

Mescolate con uno spiedino per creare un effetto marmorizzato.

Per la cottura a bagnomaria, versate il composto in uno stampo, foderato con carta di alluminio, e sistematelo in uno stampo più grande riempito per 2/3 di acqua.

Stupite tutti con 4,50€
Cosa vi serve
biscotti tipo digestive
ricotta
gelatina
frutta fresca

◂Cheesecake alla frutta

Ingredienti per 6-8 persone
150 g di **biscotti tipo digestive**
100 g di **burro fuso**
250 g di **ricotta** • 250 g di **robiola**
50 ml di **panna fresca**
200 g di **panna montata**
15 g di **gelatina**
150 g di **zucchero a velo**
1 bacca di **vaniglia**
250 g di **lamponi** • 1/2 **pesca noce**
1/2 **banana** • qualche rametto
di **ribes rosso** • **il succo** di 1 **limone**

Preparazione
• **Tagliate** la banana a rondelle e irroratele con qualche cucchiaino di succo di limone. Tagliate la pesca a spicchi sottili. • **Raccogliete** i biscotti in un mixer da cucina e tritateli finemente. Versateli in una ciotola, aggiungete il burro fuso e mescolate. • **Versate** il composto sul fondo di uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro e compattate bene. Trasferite in frigo.
• **Per la farcia**: versate la panna in un pentolino e scaldatela a fuoco dolce. Unite la gelatina, già ammollata in acqua fredda e ben strizzata, e mescolate fino a quando sarà ben sciolta. • **Lavorate** in una ciotola la ricotta con la robiola e 120 g di zucchero a velo fino a ottenere un composto cremoso, profumate con i semi di vaniglia e unite la gelatina sciolta nella panna fresca.
• **Incorporate** la panna montata, versate sulla base di biscotti, livellate e trasferite in frigo per 4 ore. Raccogliete in un pentolino 200 g di lamponi con lo zucchero a velo e il succo di limone rimanenti, e fate cuocere sul fuoco fino a ottenere una salsina densa.
• **Levate**, filtrate tutto con un colino e fate intiepidire. Versate la salsa sulla superficie e guarnite con la frutta fresca. Trasferite in frigo fino al momento di servire.

Cheesecake al sambuco

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 250 g di **biscotti alla panna** • 50 g di **burro a pomata**
Per il ripieno: 500 g di **ricotta vaccina non troppo cremosa**
250 g di **mascarpone**
200 g di **zucchero a velo**
100 ml di **panna fresca**
50 g di **sciroppo al sambuco**
3 gocce di **colorante rosso alimentare naturale** • 10 g di **gelatina**
1 manciata di **fiori di sambuco freschi**
Per la guarnizione: **fiori di sambuco cristallizzati**

Preparazione
• **Frullate** in un mixer i biscotti con il burro morbido fino a ottenere un composto bricioloso. • **Distribuitelo** sul fondo e sui lati di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro) e compattate bene. Trasferite in frigo.
• **Lavorate** in una ciotola la ricotta con lo zucchero a velo; unite la panna semimontata e il mascarpone, e amalgamate ancora. • **Intiepidite** lo sciroppo al sambuco e unite il colorante naturale, quindi incorporate la gelatina, ben strizzata. • **Unite** lo sciroppo al composto di formaggio e unite infine i fiori freschi ben sgranati.
• **Versate** sulla base di biscotto, livellate la superficie e trasferite in frigorifero per circa 4 ore. • **Guarnite** la cheesecake con i fiori di sambuco cristallizzati e servite.

Fiori di sambuco cristallizzati

Spruzzate leggermente **i fiori di sambuco** con **la gelatina** sciolta al microonde. Passate i fiori nello **zucchero** e fate asciugare bene.

Cheesecake cherry

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 250 g di **biscotti digestive** • 60 g di **burro a pomata**
Per il ripieno: 400 g di **formaggio cremoso spalmabile**
70 g di **zucchero a velo** • 1 cucchiaio di **essenza di vaniglia** • **il succo** di 1/2 **limone** • 250 ml di **panna fresca**
8 g di **gelatina già ammollata**
100 g di **mascarpone**
Per la guarnizione: 150 g di **confettura di ciliegie** • 100 g di **ciliegie**

Preparazione
• **Frullate** nel bicchiere di un mixer i biscotti con il burro a pomata fino a ottenere un composto bricioloso. • **Sistemate** le briciole sul fondo di una tortiera ad anello (da 20 cm di diametro) e compattate bene. Trasferite in frigo. • **Lavorate** intanto in una ciotola il formaggio cremoso con lo zucchero a velo, la vaniglia e il succo di limone. • **Unite** la gelatina, ben strizzata e sciolta in 50 ml di panna calda, la panna fresca restante semimontata, e il mascarpone, e amalgamate. • **Versate** il composto sulla base di biscotti e mettete in frigo per circa 3 ore. • **Mescolate** la confettura con un cucchiaino per renderla più fluida e guarnite a piacere la superficie della cheesecake. Completate con le ciliegie fresche e servite.

0,60€ a porzione

Cheesecake ▲ alle more

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 150 g di **frollini**
55 g di **farina di mandorle** • 50 g di **burro**
Per il ripieno: 600 g di **ricotta**
190 g di **mascarpone** • 2 **uova**
200 g di **zucchero** • 2 bustine di **vanillina**
il succo di 1/2 **limone**
Per la guarnizione: 250 g di **more**
55 g di **zucchero di canna**
il succo di 1/2 **limone**

Preparazione
• **Mettete** le more in una pentola, aggiungete lo zucchero e il succo di limone, e fate cuocere su fiamma media fino a che il composto risulterà denso. Spegnete e fate raffreddare. • **Frullate** con un mixer i frollini e la farina di mandorle, unite il burro fuso e amalgamate bene. • **Rivestite** il fondo di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro) con un foglio di carta forno. • **Versate** il composto, compattate e trasferite in frigo. Frullate in un mixer la ricotta con il mascarpone, unite le uova, lo zucchero, la vanillina e il succo del limone, e amalgamate. • **Tagliate** una striscia di carta forno e fatela aderire ai bordi dello stampo. • **Trasferite** il composto alla ricotta sulla base di biscotto e versate a filo la composta di more formando un disegno a spirale. • **Tracciate** con un coltello delle diagonali sulla superficie, formando un disegno a onda. Infornate a 150 °C per circa 1 ora. Levate e mettete in frigorifero fino al momento di servire.

Cheesecake▼ al burro di arachidi

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 250 g di **biscotti al cioccolato**
50 g di **burro a pomata**
50 g di **nocciole tostate**
Per il ripieno: 500 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 250 g di **ricotta vaccina**
100 ml di **panna fresca** • 1 cucchiaio di **yogurt greco** • 1 cucchiaio colmo di **burro di arachidi** • 160 g di **zucchero di canna chiaro** • 3 **uova**
Per la copertura: 300 g di **cioccolato al latte e caramello**

Preparazione
• **Frullate** in un mixer i biscotti con il burro morbido e le nocciole fino a ottenere un composto bricioloso. • **Distribuitelo** sul fondo e sui lati di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro) e compattate bene. • **Trasferite** in frigo. Lavorate in un mixer il formaggio cremoso con la ricotta, la panna, lo yogurt, il burro di arachidi, lo zucchero e le uova. • **Versate** il composto sulla base di biscotti ben fredda e infornate a 150 °C per 1 ora. • **Sfornate** e lasciate raffreddare a temperatura ambiente.
• **Sciogliete** a bagnomaria il cioccolato e, una volta pronto, colatelo sulla torta formando tanti cerchi concentrici.
• **Lasciate raffreddare** in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

Cheesecake al cioccolato fondente e pesche

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 250 g di **biscotti alle nocciole**
Per il ripieno: 350 g di **ricotta piemontese** • 350 g di **yogurt greco**
150 g di **zucchero a velo vanigliato**
200 g di **cioccolato fondente**
25 g di **gelatina già ammollata**
4 **amaretti** • 3 **pesche mature**
70 g di **zucchero di canna chiaro**
Per la guarnizione: **cioccolato a scaglie**
1 **pesca noce** a fettine

Preparazione
• **Sbucciate** le pesche, tagliatele a tocchetti, raccoglieteli in una casseruola con lo zucchero di canna e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Fate sciogliere** il cioccolato, tritato, a bagnomaria. Frullate con un mixer i biscotti e sistemateli sul fondo di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro). Amalgamate in una ciotola la ricotta con lo yogurt greco e lo zucchero a velo. • **Incorporate** la gelatina, ben strizzata e sciolta in un goccio di acqua calda, e unite il cioccolato fuso. Amalgamate accuratamente, versate metà della crema sullo strato di biscotti, sbriciolate gli amaretti e sistemate le pesche. • **Proseguite** con il resto della crema, livellate la superficie e fate raffreddare in frigorifero per almeno 6 ore. • **Guarnite** la cheesecake con le fettine di pesca e il cioccolato a scaglie, e servite.

preparazione a freddo

Cheesecake al limone e lamponi

0,80€ a porzione

Ingredienti per 6-8 persone
Per la base: 350 g di **biscotti digestive**
80 g di **burro a pomata**
Per il ripieno: 350 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 120 g di **zucchero a velo vanigliato** • 125 g di **yogurt al limone**
1 **limone** • 10 g di **gelatina già ammollata**
200 ml di **panna fresca**
2 cestini di **lamponi freschi** • **latte**
Per la crema al limone: **il succo** di 1 **limone** • 2 cucchiai di **maizena**
80 g di **zucchero di canna chiaro**
Per la decorazione: 3 **limoni** • 1 cestino di **lamponi** • 1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Frullate** in un mixer i biscotti con il burro morbido fino a ottenere un composto bricioloso. • **Distribuitelo** sul fondo e sui lati di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro) e compattate bene. Sistemate i lamponi sulla base di biscotto in cerchi concentrici, quindi trasferite in frigo.
• **Lavorate** in una ciotola il formaggio con lo zucchero a velo. Unite lo yogurt, la scorza del limone grattugiata e la panna semimontata. • **Incorporate** la gelatina, ben strizzata e sciolta in 2 cucchiai di latte, al composto di formaggio. Versate sulla base, livellate bene e trasferite in frigo.
• **Per la crema**: in una casseruola fate sciogliere la maizena con 200 ml di acqua e il succo di limone; aggiungete lo zucchero, portate a bollore e fate cuocere su fiamma dolce fino ad addensamento. Spegnete e fate intiepidire. • **Spalmate** la superficie della torta con la crema al limone e mettete in frigorifero a raffreddare per almeno 2 ore. • **Lavate** i limoni, tagliateli a rondelle sottili e arrotolateli formando dei coni. • **Sistemateli** sulla superficie della cheesecake, guarnite con i lamponi e le foglioline di menta, e servite.

Cosa vi serve?

MULINO BIANCO
Gran Cereale, Digestive con malto d'orzo. 250 g. **€ 1,45**.

KRAFT
Philadelphia classico. 80 g. **€ 1,24**.

GRANAROLO
Panna fresca. 250 g. **€ 2** circa.

PANEANGELI
Gelatina in fogli. 12 g. **€ 1,34**.

BUONO da AFFOGARCI dentro

Irrorato con caffè e salse golose, il gelato confezionato si trasforma in un cremoso e irresistibile dessert. E se volete farlo in casa? I trucchi e i consigli ve li diamo noi!

7 gelati golosi

Coppa light con fragole salsa allo yogurt e riso soffiato caramellato

◂Coppa light con fragole salsa allo yogurt e riso soffiato caramellato

Ingredienti per 4 persone
8 **palline di sorbetto alla fragola**
1 rametto di **menta**
fragole fresche • **miele**
Per la salsa allo yogurt: • 1 vasetto di **yogurt magro greco**
100 ml di **latte scremato**
2 cucchiai di **miele**

Preparazione
• **Per la salsa allo yogurt**: mescolate lo yogurt con il latte e il miele. Lavate le fragole, mondatele e tagliatele a dadini. • **Componete** le coppe alternando le palline di sorbetto con le fragole fresche e la salsa allo yogurt. **Guarnite** con il riso soffiato, spezzettato, un filo di miele e qualche fogliolina di menta, e servite.

Riso soffiato caramellato

In un padellino fate sciogliere **150 g di zucchero** con **8 cucchiai di acqua**; appena si sarà formato un caramello biondo, versatelo su **40 g di riso soffiato** miscelato con **2 pizzichi di sale**, mescolate e versate su un foglio di carta forno. Fate raffreddare e tenete da parte.

Affogato allo zabaione con uvetta salsa al marsala e tozzetti

Ingredienti per 4 persone
8 **palline di gelato allo zabaione**
50 g di **uvetta** • 50 g di **marsala**
tozzetti alle mandorle
Per la salsa al marsala: 125 ml di **latte**
125 ml di **panna fresca** • 2 cucchiai di **marsala** • 2 **tuorli** • 50 g di **zucchero**

Preparazione
• **Per la salsa al marsala**: in un pentolino raccogliete tutti gli ingredienti e fateli cuocere a bagnomaria fino a 82 °C, mescolando in continuazione. Quando la salsa si sarà addensata, levate e fate raffreddare. • **Ammorbidite** l'uvetta nel marsala, leggermente scaldato. Componete le coppe alternando le palline di gelato con l'uvetta, strizzata, e i tozzetti, sbriciolati. • **Guarnite** con la salsa e servite.

Tozzetti fatti in casa

Montate **180 g di burro** con **350 g di zucchero**, incorporate **4 uova** e **500 g di farina**, setacciata con **5 g di lievito, un pizzico di vaniglia** e **uno di sale**. Unite **250 g di mandorle tostate** e amalgamate. Formate con l'impasto ottenuto 3 filoncini di 5-6 cm di larghezza e infornate a 200 °C per 10 minuti. Sfornate, tagliate i filoncini in diagonale e ricavate i tozzetti. Infornate nuovamente a 180 °C fino a doratura e servite.

Montblanc in coppa con meringhette e salsa al whisky

Ingredienti per 4 persone
8 **palline di gelato al fiordilatte**
200 g di **marroni già cotti al vapore**
100 g di **zucchero a velo**
50 g di **cioccolato fondente** • **cacao amaro in polvere** • **meringhette**
Per la salsa al whisky:
125 g di **panna fresca**
125 g di **crema di whisky**
2 **albumi** • 40 g di **zucchero**

Preparazione
• **Per la salsa**: in un pentolino raccogliete tutti gli ingredienti e fateli cuocere a bagnomaria fino a 82 °C, mescolando in continuazione Quando la salsa si sarà addensata, levate e fate raffreddare. • **Per la crema di marroni**: frullate i marroni con lo zucchero e 1 cucchiaio di cacao; aggiungete un goccio di acqua per ammorbidire leggermente il composto. • **Componete** le coppe alternando le palline di gelato con le meringhe, sbriciolate, e la crema di marroni. • **Irrorate** con la salsa al whisky, guarnite con riccioli di cioccolato e servite.

Affogato alla ▲ nocciola salsa al cacao e panna

Ingredienti per 4 persone
8 **palline di gelato alla nocciola**
100 g di **panna montata**
nocciole sabbiate
Per la salsa al cacao: 70 g di **panna fresca** • 1 cucchiaio di **glucosio**
100 g di **zucchero** • 35 g di **cacao amaro in polvere** • 70 g di **acqua**

Preparazione
• **Per la salsa al cacao**: in un pentolino raccogliete tutti gli ingredienti, mettete sul fuoco e portate a bollore, mescolando in continuazione. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Componete** le coppe alternando le palline di gelato con la panna montata. Guarnite con la salsa al cacao e le nocciole sabbiate, e servite.

Nocciole sabbiate

In una casseruola raccogliete **70 g di nocciole intere e pelate, 50 g di acqua** e **100 g di zucchero**. Mettete sul fuoco e fate cuocere fino a 130 °C, mescolando in continuazione, fino a quando non si sarà formata una crosticina di zucchero sulle nocciole. Levate e fate raffreddare.

0,50€ a porzione

Meringhe al cacao

Montate **100 g di albumi** con **200 g di zucchero**; raccogliete il composto in un sac à poche e realizzate tante meringhette su una teglia, foderata con carta forno. Spolverizzatele con **un po' di cacao amaro in polvere** e infornate a 80 °C finché non si saranno ben asciugate. Levate e tenete da parte.

Gelato tiramisù ▾ affogato al caffè

Ingredienti per 4 persone
8 **palline di gelato alla crema**
100 g di **mascarpone a temperatura ambiente** • **caffè espresso caldo leggermente zuccherato** • **cacao amaro in polvere** • **biscottini savoiardi**

Preparazione
• **Mescolate** il gelato alla crema con il mascarpone e trasferite in freezer fino al momento di servire. • **Imbevete** quindi i biscotti nel caffè e formate uno strato all'interno delle coppe. • **Versate** un po' di gelato e procedete con un altro strato di biscotti. • **Terminate** con il gelato, guarnite con un pezzetto di biscotto, spolverizzate con il cacao e servite.

Biscottini savoiardi

Montate **2 albumi** con **40 g di zucchero**; unite **2 tuorli liquidi**, leggermente sbattuti, e poi **40 g di farina 00**, **10 g di fecola** e **1 pizzico di sale**. Mescolate a mano, raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta da 8 mm e formate tanti filoncini lunghi circa 5 cm e metteteli in una teglia, foderata con carta forno. Spolverizzate con **un po' di zucchero** e infornate a 180 °C per circa 10-12 minuti. Levate e tenete da parte.

Frollini alla cannella

Lavorate **100 g di burro** con **100 g di zucchero**; aggiungete **5 g di cannella in polvere** e **150 g di farina**, e amalgamate. Formate tante piccole palline di impasto e disponetele su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 170 °C per circa 12 minuti, quindi levate e fate raffreddare.

Gelato alla crema con mele e frollini alla cannella affogato al calvados

Ingredienti per 4 persone
8 palline di **gelato alla crema**
2 **mele golden**
2 cucchiai di **zucchero di canna**
2 cucchiai di **acqua**
frollini alla cannella
Per la salsa al calvados:
100 g di **calvados**
200 g di **panna fresca**
1 cucchiaio di **zucchero di canna**

Preparazione
• **Sbucciate** le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti. • **Fateli cuocere** in una padella con l'acqua e lo zucchero, quindi levate e fate raffreddare. • **Per la salsa**: scaldate la panna e scioglietevi lo zucchero. Aggiungete il calvados, mescolate e poi spegnete. • **Componete** le coppe alternando le palline di gelato con i biscottini e le mele. Irrorate con la salsa al calvados e servite.

Affogatelo con...

Composta al rabarbaro e fragole

Raccogliete in un pentolino **250 g di rabarbaro**, pulito e fatto a tocchetti, con **60 g di zucchero di canna**, **il succo di 1 limone** e **1 cucchiaio di acqua**. Mettete sul fuoco e fate cuocere fino a quando il rabarbaro non risulterà morbido. Unite quindi **150 g di fragole** a spicchi e fate cuocere fino a ottenere una composta sciropposa. Spegnete e fate raffreddare.

Stupite tutti con 2€

Gelato alle fragole fatto in casa

Ingredienti per 4 persone
6 **tuorli** • 160 g di **zucchero**
7 dl di **latte** • 4 dl di **panna fresca**
vaniglia in polvere
2 **albumi** • 500 g di **fragole**

Preparazione
• **Lavorate** con una frusta i tuorli con lo zucchero in una casseruola, fino a ottenere un composto spumoso. • **Scaldate** il latte in un pentolino, senza farlo bollire, e unitelo a poco a poco al composto, continuando a lavorare. • **Mettete** sul fuoco e fate cuocere senza arrivare al bollore, finché la crema si sarà leggermente addensata.
• **Spegnete**, unite un pizzico di vaniglia, mescolate e lasciate raffreddare. Quando il composto è a giusta temperatura, incorporate la panna e gli albumi, appena sbattuti.
• **Mondate** le fragole, riducetele in purea e unitele al composto preparato, incorporandole con una frusta elettrica. • **Versate** il composto in un contenitore di acciaio freddo, mettete in freezer e lasciate raffreddare per almeno 2 ore. Ogni 30 minuti, levate e mescolate con una spatola. Trascorso il tempo, passate il contenitore in frigo per una mezz'ora prima di servire.

Gelato fatto in casa, cosa c'è da sapere

 Prima di iniziare a preparare il gelato, abbassate al massimo la temperatura del freezer…

 Mettete nel freezer una vaschetta di acciaio (meglio se dotata di coperchio).

 Una volta pronto il composto per il gelato, trasferitelo nella vaschetta freddissima e mettete in freezer.

 Trascorsa mezz'ora, il gelato avrà cominciato a indurirsi. Da quel momento in avanti, ricordatevi di mescolarlo con una spatola ogni mezz'ora.

 Se fra gli ingredienti del gelato vi sono alcolici, aumentate il tempo di raffreddamento in freezer: l'alcol abbassa il punto di congelamento del composto.

 Mezz'ora prima di servire, trasferite il gelato dal freezer al frigo.

Il festival del gelato

Cono, stecco, biscotto o coppetta?
A voi la scelta!

Magnum Algida double coconut, gelato vellutato al cocco con copertura al cacao e salsa al cioccolato, ricoperto di uno strato di cioccolato al latte. 292 g. 4 pezzi.

€4,59 ca.

Cornetto Algida Coffee Shock, gelato al caffè 100% arabica, avvolto in una cialda croccante al cacao e arricchito con scaglie di cioccolato fondente. 5 pezzi da 75 g.

€4,39 ca.

€3,90 ca.

La Cremeria propone la linea Regionali, in quattro squisite varianti: "Bonet alla Piemontese", "Croccantino alla Siciliana", "Tiramisù all'italiana" e "Crema con cantucci toscani IGP".

€3,39 ca.

Coppa del nonno Motta gusto cappuccino. 4 coppette.

€2,68

Ringo, gelato snack al gusto vaniglia. 8 pezzi.

€1,39

Panna cotta variegata al caramello **Crai**. 200 g.

€8,95

Goloso gelato alla stracciatella racchiuso fra due deliziosi frollini arricchiti con gocce di cioccolato. Distribuito da **Bo Frost**. 12 pezzi.

Brivido al cacao

Golosi biscotti da affogare nel gelato

Gelato malaga con Krumiri al cacao

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **latte**
250 ml di **panna fresca**
1 cucchiaio di **estratto di vaniglia**
200 g di **zucchero** • 120 g di **tuorli**
100 g di **uvetta** • 50 ml di **rum**
Krumiri Cacao

Preparazione
• **Versate** il latte e la panna in un pentolino dal fondo spesso, profumate con l'estratto di vaniglia e portate dolcemente a bollore. • **Sbattete** a parte i tuorli con lo zucchero. Versate a filo il latte bollente sui tuorli, mescolando in continuazione, e rimettete sul fuoco. • **Fate cuocere** su fiamma bassa, sempre mescolando, e portate alla temperatura di 82 °C. • **Spegnete**, trasferite la crema ottenuta in una ciotola e lasciate raffreddare in frigo. • **Versate** la crema ormai fredda in una gelatiera e mantecate fino a ottenere la giusta consistenza. Una volta pronto il gelato, unite l'uvetta, già ammollata nel rum e ben strizzata, e mantecate ancora per qualche istante. • **Distribuite** il gelato nelle coppe individuali e accompagnate con i Krumiri Cacao.

Ricetta e foto V. Repetto

MARCOPOLO

È in edicola il numero di luglio di **Diari di Viaggio by Marcopolo**, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Liguria, il mare più bello del 2019**: da **Portovenere** a perle **della Riviera di Levante** come le **Cinque Terre** e **Portofino,** borghi di grande fascino, panorami spettacolari e cucina genuina. **Capri**, le bellezze naturali e l'accoglienza ultrachic dell'isola più elegante e famosa d'Italia. **Napoli, Pompei ed Ercolano**: i must da non perdere e le novità interessanti della città partenopea; le nuove scoperte negli scavi archeologici. **Gastronomia**: **mangiare all'aperto in montagna,** tra malghe, agriturismi e fattorie in alta quota per gustare i prodotti locali in alta quota. Centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

Uno scorcio di **Portovenere,** suggestivo borgo nella **Riviera di Levante** in **Liguria**

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

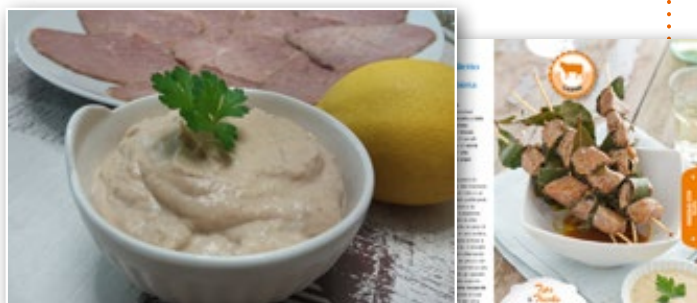
Cherry pie, pasticciotti di frolla o torta pasqualina? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

L'inserto nel **nuovo formato rivista,** più grande e leggibile!

E in più uno degli arretrati di ISSIMA più richiesti in regalo!

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno **un libro di ricette in omaggio!**

La ricetta scelta questo mese è di @laura

"Gentilissima Redazione, vi mando le foto della salsa tonnata che ho realizzato seguendo una delle ricette di Facile Cucina. La vostra rivista è per me fonte d'ispirazione: cercavo proprio una ricetta per la salsa senza uova crude, per comporre il vitello tonnato. Questa salsa io l'ho fatta e rifatta moltissime volte ed utilizzata anche su crostini, tartine con pane da tramezzini, come farcitura per pomodori, cannoli salati di pasta sfoglia, bignè salati... insomma la ricetta perfetta per aperitivi ed antipasti! In ogni numero ricette interessanti e davvero FACILI... complimenti e continuate così!"

@laura

"Cara Laura, che gioia sentire quanto abbia apprezzato la ricetta della salsa tonnata senza uova, ma ancor di più che abbia colto in pieno lo spirito della rivista: quello, cioè, di proporre ricette di facile esecuzione che in cucina si prestano a mille interpretazioni diverse... E, che dire, le sue interpretazioni sono state fantasiose e impeccabili! Perciò, bravissima e ancora grazie: aspettiamo aggiornamenti sulle sue nuove creazioni!".

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

FACILE CUCINA

Estate in carrozza

Come da tradizione... verdure imbottite, impanate e alla parmigiana

FACILE ISSIMA CUCINA

Piatti freddi
A tutto pasto

IN PIÙ L'INSERTO NEL
nuovo formato rivista
DA STACCARE E CONSERVARE!

Sandwich di melanzane in carrozza

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

SUMMER GREATEST HITS

ESTATE CALDA

Alto tasso di golosità e divertimento sul canale Alice: è appena ripartita l'emissione della seconda stagione di **Masseria Sciarra**, la food comedy più amata del canale, con Lucia Sardo e Santo Pennisi che preparano succulenti piatti siciliani che più estivi non si può. Grande richiesta anche per la cucina regionale di **Risi e Bisi**, con Norma e Marilda Donà e di **Romagna mia**, con Luce Caponegro e Cristina Lunardini. Della nostra "sfoglina" torna in onda un altro grande classico, **Le Mani in Pasta**. Dal 22 luglio, invece, rivediamo il nostro chef della pizza, Antonino Esposito, in **Acqua e Sale**.

- **Masseria Sciarra, tutti i giorni alle 22.25**
- **Risi e Bisi, tutti i giorni alle 21.15**
- **Romagna mia, tutti i giorni alle 21.50**
- **Le Mani in Pasta, tutti i giorni alle 16.50**
- **Acqua e Sale, tutti i giorni alle 19.45**

LA VERSIONE DI RUBI

IERI E OGGI

Viaggio tra i sapori della cucina tradizionale, secondo la moderna visione di chef **Rubina Rovini**. In ogni puntata, una ricetta tradizionale e la sua rivisitazione secondo la nostra Rubi, con tante idee attuali per rinnovare la presentazione di tanti grandi classici.

- **La versione di Rubi, tutti i giorni alle 18.00**

nuovo programma

LA GOLA, IL GUSTO

TESORI D'ITALIA

Alla scoperta dei tesori agroalimentari e delle tipicità che contribuiscono a rendere l'Italia leader mondiale di cultura enogastronomica, attraverso la cucina attuale e creativa di **Mattia Poggi**.

- **La Gola, il Gusto, tutti i giorni alle 20.20**

CUOCHI E DINTORNI NEXT

GIOVANI PROMESSE UNDER 30

Uno speciale della classica trasmissione condotta da **Francesca Romana Barberini**

con cuochi e pasticcieri a dar prova delle proprie abilità, dedicato agli emergenti, fra i 18 e i 25 anni che, molto probabilmente, "saranno famosi". Per candidarsi, scrivere a **cuochi@alice.it**

- **Cuochi e Dintorni Next, sabato e domenica alle 17.25**

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

CASA DOLCE CASA

Puntate e ricette sempre nuove per il format storico del canale, che porta in tavola tutta l'allegria, l'ospitalità e il savoir faire di **Franca Rizzi** e la cucina briosa e verace di **Marco Valletta**. Ospiti e amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*, animano invece il suo spin-off Casa Alice Insieme.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

CUOCHI e DINTORNI

I primi… della classe! A prepararli per voi chef e professionisti del settore negli studi di Alice tv

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Orecchiette ▲ con pomodorini e crema di melanzane

Chef Brigitte Colucci

Ingredienti per 4 persone
250 g di **semola** • 125 ml di **acquasale**
Per il condimento: 200 g di **pomodorini**
1 **cipolla di Acquaviva**
50 ml di **Primitivo di Manduria DOC**
origano • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Per la crema di melanzane:
150 g di **ricotta** • 2 **melanzane**
basilico • **sale**
olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Per le orecchiette**: fate la classica fontana con la farina, unite al centro un pizzico di sale e impastate, unendo a filo l'acqua tiepida necessaria a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare per circa mezz'ora. • **Prelevate** un pezzetto di pasta dello spessore di circa 1 cm; dividetelo a pezzetti e strisciate la pasta sulla spianatoia con il pollice o la punta di un coltello. • **Rovesciate** man mano i dischetti di pasta sulla punta del pollice, premendo leggermente per ottenere la caratteristica forma delle orecchiette, e lasciate asciugare. • **Per la crema**: tagliate le melanzane a cubetti e friggetele in olio di semi. • **Scolateli** su carta assorbente e frullateli con la ricotta, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale. • **Tagliate** in quarti i pomodorini e fateli saltare in una padella con un filo di olio e la cipolla tritata. • **Sfumate** con il vino e fate cuocere per 10 minuti a fuoco medio. • **Lessate** le orecchiette, scolatele e versatele nella padella con i pomodorini. • **Fate insaporire** per un paio di minuti, unite un cucchiaio di crema di melanzane e mescolate. • **Impiattate**, condite con altra crema, guarnite con il basilico e servite.

Sei un **CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE?** **CUOCHI E DINTORNI** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **RICETTE FACILI** collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni**

• **CORRADO RISTORANTE ORIA**
Chef Brigitte Colucci
Via Manfredi, 22, Oria (Br)
tel. 366 9524249
www.trattoriacorrado.it

Paccheri vongole ▲ e ricotta di bufala su crema di avocado

Chef Santo Oliviero

Ingredienti per 4 persone
400 g di **paccheri** • 800 g di **vongole già spurgate** • 320 g di **ricotta di bufala** **la polpa** di 1 **avocado** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 spicchio di **aglio** 1 rametto di **timo** • **peperoncino** **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate scaldare** un filo di olio in una padella con lo spicchio di aglio in camicia e un pizzico di peperoncino. Unite le vongole e fatele aprire su fiamma vivace.
• **Scaldate** leggermente la polpa di avocado in un'altra padella, spegnetelo e frullatelo in un mixer fino a ridurlo in purea. Lavorate a crema la ricotta in una ciotola e raccoglietela in un sac à poche. • **Portate a bollore** abbondante acqua leggermente salata, lessate i paccheri e versateli nella padella con le vongole. • **Profumate** con il basilico e padellate per un 1 minuto.
• **Distribuite** la crema di avocado su un piatto da portata, disponete sopra i paccheri e guarnite con ciuffetti di ricotta di bufala e il timo sfogliato. Portate in tavola e servite.

• **GOURPIDO**
Chef Santo Oliviero
Piazza Giuditta Tavani
Arquati 118, Roma
tel. 06 58331602
www.facebook.com/gourpido

CASA ALICE *Insieme*

Franca Rizzi apre le porte alla "dolcezza" e ospita in tv Cristiana e Rosalba, cuoche amatoriali che preparano per voi due ricette super golose

Pastiera di pasta alla cannella

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **spaghettini** • 300 g di **zucchero semolato** • 100 g di **burro** (più altro per lo stampo) • 5/6 **uova**
1 bustina di **vanillina**
cannella in polvere a piacere

• Rosalba Scarpati

Preparazione
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente e rimettetela nella pentola con lo zucchero e il burro morbido a fiocchetti. • **Mescolate** fino a scioglimento del burro e dello zucchero, e lasciate intiepidire. Nel frattempo, sbattete le uova in una ciotola con l'aiuto di una forchetta. Una volta tiepida, unite le uova alla pasta e profumate con la vanillina e un pizzico di cannella. • **Imburrate** uno stampo a cerniera e versate all'interno la pasta. • **Infornate** in forno già caldo a 180 °C per 45-50 minuti o fino a quando la pastiera non avrà assunto un bel colore dorato. Sfornate, sformate e servite.

Torta al cioccolato con crema al burro di arachidi

Ingredienti per 4 persone
130 g di **burro** • 60 g di **zucchero semolato** (più altro per spolverizzare)
140 g di **farina 00**
50 g di **farina di riso**
1 bustina di **vanillina** • **sale**
Per la crema: 200 g di **mascarpone**

burro di arachidi • 1 cucchiaio raso di **zucchero a velo**
Vi servono inoltre: **cialde di cioccolato cialde di caramello**

• Cristiana Micaela Zito

Preparazione
• **Montate** in una ciotola il burro con lo zucchero, unite la vanillina e un pizzico di sale, e proseguite a lavorare. Incorporate le due farine, setacciate insieme, e lavorate fino a formare un composto omogeneo.
• **Date forma** di panetto, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare in frigo una mezz'ora. • **Stendete** quindi l'impasto e sistematelo sul fondo di uno stampo da 20 cm di diametro. • **Bucherellate** l'impasto con i rebbi di una forchetta, spolverizzate con lo zucchero semolato e infornate a 175 °C per 25 minuti.
• **Sfornate** e fate raffreddare, quindi sformate. • **Per la crema**: Lavorate il mascarpone con il burro di arachidi e lo zucchero a velo, fino a ridurlo in crema.
• **Distribuite** con un sac à poche la crema sulla base della torta e adagiate sopra le cialde di cioccolato. • **Guarnite** con le cialde di cioccolato e di caramello e servite.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Con Giove così esplicito nel suo ottimismo e con la protezione di Marte e Mercurio, chi vi fermerà?

Amore: il sex appeal sarà moneta corrente e le conquiste probabilmente assai numerose.

Lavoro: non sarà facile far andare le cose alla vitalissima velocità che vi piacerebbe…

Pasteggiate con: ***caprese su pizza*** (pag. 13)

TORO

21 aprile-20 maggio

Urano vi fa irremovibili nel volere, e subito, che le cose si realizzino!

Amore: non accetterete null'altro che una perentoria esclusiva!

Lavoro: volete fare in fretta e superare d'un balzo eventuali intoppi.

Pasteggiate con: ***riso nero venere con gamberoni melone e pancetta croccante*** (pag. 26)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

È con dolce tenerezza che vincerete una tenzone.

Amore: date a chi amate la certezza della vostra amorosa devozione.

Lavoro: instaurare legami amichevoli con chi opera al vostro fianco ora è indispensabile.

Pasteggiate con: ***avocado cocktail con gamberetti in salsa di lime e menta*** (pag. 35)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Avrete l'illuminazione giusta per mettere a punto progetti.

Amore: la sicurezza di avere il sostegno della persona cara vi darà una marcia in più.

Lavoro: per superare gli ostacoli, avvaletevi della forza formidabile del Sole e delle indicazioni di una solerte laboriosità.

Pasteggiate con: ***bruschetta al kamut con robiola e melanzane*** (pag. 40)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Attenzione a non voler concludere troppo in fretta situazioni che è bene lasciar maturare…

Amore: vi piacerebbe far conquiste a spron battuto, ma dovrete rallentare!

Lavoro: passare all'azione sarà divertente e stimolante.

Pasteggiate con: ***zuppetta estiva*** (pag. 23)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Siete incerti fra diverse opportunità: e se aspettaste ancora un pochino prima di delibere definitive?

Amore: è il gruppo familiare che ha bisogno della vostra affettuosa vicinanza.

Lavoro: ci sono procedure da cambiare per arrivare a rese economiche più costanti.

Pasteggiate con: ***ravioli al vapore*** (pag. 53)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Attenzione con le nuove frequentazioni: non tutti sono proprio quello che sostengono di essere…

Amore: condividere e avere gli stessi interessi è il cemento della vostra unione.

Lavoro: arriveranno proposte interessanti e convenienti che vi raggiungeranno.

Pasteggiate con: ***linguine cozze gamberetti e zucchine*** (pag. 80)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Vi serve rilanciare la vostra immagine per dare di voi stessi un ritratto più aderente alla realtà.

Amore: la sola vicinanza di chi vi piace vi euforizza e vi rende vitali.

Lavoro: state pensando a opportuni cambiamenti nel vostro lavoro.

Pasteggiate con: ***cheesecake al cioccolato fondente e pesche*** (pag. 99)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

I progetti sono buoni: se solo li rendeste meno dispendiosi, sarebbero addirittura ottimi!

Amore: con chi vi piace è il dialogo e la fiducia che devono essere aumentati.

Lavoro: un'occasione d'oro sta per cascarvi da sola nel piatto!

Pasteggiate con: ***spaghetti triglie pistacchio e finocchietto*** (pag. 19)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Le idee di chi vi sta accanto sono da preferire alle vostre.

Amore: un pizzico di competizione con la persona amata farà alzare il livello di intesa.

Lavoro: doveri, doveri, sempre doveri… E se incominciaste a delegarne qualcuno?

Pasteggiate con: ***sandwich di mozzarella fritta ripiena di acciughe*** (pag. 12)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Gestite i rapporti interpersonali con serenità e senza sgarri.

Amore: il sex appeal della persona cara vi piace tantissimo

Lavoro: da troppo tempo è il solito tran tran… Dopo le vacanze magari ci si pensa!

Pasteggiate con: ***affogato alla nocciola salsa al cacao e panna*** (pag. 104)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Nettuno, Sole e Venere auspicano un dolce benessere!

Amore: sbirciare dalla sua parte e vedere che vi sta a sua volta guardando fisso… Cosa c'è di meglio?

Lavoro: stabilite solidi ponti d'intesa con i collaboratori.

Pasteggiate con: ***chitarrine alle vongole e cozze*** (pag. 20)

combo Menu

BELLO FRESCO

CHE MISE!

PRENDI E PORTA FUORI CASA

GUSTO RICCO

DI PUNTO IN BIANCO

VATTELAPPESCA

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

DESSERT

PANE PIZZE & CO.

SALSE

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

TUTTO UNO SFIZIO - per 4 persone — 8 EURO

PROVA COSTUME - per 4 persone — 12 EURO

DOMENICA IN FAMIGLIA - per 6 persone — 16 EURO

TONNO SUBITO - per 6 persone — 25 EURO